این کتاب هدیه ای است از گروه
و وب سایت فارسی اشو به علاقه مندان

www.oshods.com
www.otagahi.com
http://groups.yahoo.com/group/oshodreamstar
oshodreamstar@yahoo.co.uk

تمثیل‌های عرفانی



مجموعه‌ای
از سخنان و تعالیم
اوشو،
عارف معاصر هندی

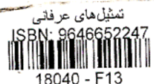
ترجمه

فلورا دوست‌محمدیان








تمثیل‌های عرفانی
ISBN: 9646652247
18040 - F13
انتشارات جیحون ۶۶۲۲۳۴۲

اوشو، ۱۹۳۱ ـ ۱۹۹۰ م. Osho
تمثیل‌های عرفانی / اشو؛ [ترجمه] فلورا دوست‌محمدیان. ـ تهران: آویژه، ۱۳۸۲.
۱۵۶ ص.: مصور. ISBN 964-6652-24-7
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
کتاب حاضر قبلاً تحت عناوین «تاروت» و «تاروت جدید به روش اشو» منتشر شده است.
۱. تاروت. ۲. فالگیری با ورق. الف. دوست‌محمدیان، فلورا، مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: تاروت. د. عنوان: تاروت جدید به روش اشو.
۵الف۲ت/BF۱۸۷۹ ۱۳۳/۳۲۴۲۴
الف۱۳۸۲
کتابخانه ملی ایران م۸۲-۸۳۰۸



تمثیل‌های عرفانی

اوشو

مترجم : فلورا دوست‌محمدیان
چاپ اول : پاییز ۱۳۸۲
شمارگان : ۳۳۰۰ نسخه
لیتوگرافی : نسیم ساحل زرین
چاپ : تک
صحافی : تاجیک

انتشارات آویژه ـ میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، نرسیده به جمهوری، کوچه صابر، پلاک ۱
تلفن: ۶۶۴۶۴۱۱۷ فاکس: ۶۴۹۶۹۳۶

شابک ۹۶۴-۶۶۵۲-۲۴-۷ ISBN 964-6652-24-7

فهرست مطالب

مقدّمه

حدود سی سال است که اوشو با پیروانش همراه شده، به سؤالاتشان پاسخ داده و یا دربارهٔ تعلیمات علمای بزرگ، نظریاتی را ارائه داده است.

تمامی تمرکز اوشو بر انتقال معرفت بی‌همتای ذن است، زیرا می‌گوید: «ذن روایتی معنوی است که بشر را به سوی زندگی درونی هدایت می‌کند. با توجّه به گذشت زمان و اشکال گوناگون زندگی، ذن هنوز هم متناسب با زندگی بشر معاصر است.» ذن مصرّانه می‌گوید: «هر کسی استعدادی نهانی دارد که اگر به سوی این استعداد درونی خدادادی خود هدایت گردد، می‌تواند از میان فریب‌ها و نیرنگ‌های نفس عبور کند و به آزادی و اشراق نائل شود.»

کسی که خودش فکر، عمل و احساس کرده و دائماً این آگاهی را تمرین می‌نماید، عمل او تبدیل به نوعی مدیتیشن دائمی خواهد شد که این مدیتیشن او را به زندگی نزدیک کرده و برایش آگاهی به ارمغان خواهد آورد. با کمک این آگاهی و استعداد می‌توان بازی زندگی ـ که مدرسه‌ای مختصّ بدبختی و محنت است ـ را دید و راهی متبرّک گشود. در نهایت در این راه با هر قدمی که به تنهایی (بدون هدایت دیگران با مقاصد خاصّ خودشان) برداشته می‌شود، می‌توان به شادی ابدی دست یافت.

هدف اوشو در سخنانش راجع به بودا، پرستش بودا نیست، بلکه بوداگونه زیستن است. هدف او دنباله‌رو شخص خاصّی بودن نیست، بلکه پرورش

آگاهی درونی جهت چگونگی ورود نور و عشق به درون و نحوهٔ عمل به آن است. در هر حال اوشو همیشه عارفی بوده که پیروانش را مستقیماً در ارتباط با حقیقت قرار داده و با این کار، لایهٔ محافظی از حقیقت به دور آنها ایجاد کرده است.

در راه اوشو قدم برداشتن، گوشهٔ انزوا گزیدن و به کوه‌ها و غارها پناهنده شدن یا آرمیدن و اصول سخت مرتاضی و ریاضت را آموختن نیست. او مردم را به کناره‌گیری از اجتماع و زرق و برق زندگی هدایت نمی‌کند.

برعکس او هر کسی را موظف می‌سازد که حقیقتاً بیدار شود، به مدیتیشن‌های گوناگون عمل کند و انواع درمان‌های جسمی و روحی را انجام دهد، وارد انواع بازی‌ها شده و داروهای تجویزشده‌اش را مصرف کند و کلاً هر کاری که برای بهبود جسم و روحش لازم است را انجام دهد.

کارگر آشپزخانه یا زمین‌شور بودن، حتی از مدیتیشن کردن بر استاد هم مهمتر بوده و دارای اقتدار بیشتری است و بهترین راه برای درک این سوترای گوتاما بودا می‌باشد: «در راه معنویات و عشق هر پستی و بلندی، راهی برای درک مستقیم (ما که هستیم) می‌باشد.» این سوترا معنایی نزدیک به زندگی داشته و راهی است که با آن می‌توان تمامی زندگی را به مدیتیشنی دائمی تبدیل ساخت و این هدیه‌ای است که هر یک از ما می‌توانیم به بودای درونمان بدهیم.

بودا صرفاً شخصی منحصر به خودش نیست، او کپی شده از روی دیگران نمی‌باشد. این همان مهمترین قسمت درونی «بودن» هر کس است.

حتماً نبایستی وابسته به فرقهٔ بودیسم باشید تا بودا شوید، بودا شدن مستلزم فرا رفتن از تمامی روش‌ها و عقاید است؛ تولدی دوباره برای هر کس. در واقع بایستی در تمام اعمال روزمره‌تان آن‌گونه باشید و همه چیز برای شما یک مدیتیشن، فیض، زیبایی و برکت باشد و همیشه آن را همراه خود داشته باشید.

هدف نهایی

وقتی به طرف هدف نهایی که در جهت بالاست راه می‌گشایید، دیگر در حد یک آدم معمولی نخواهید بود، بلکه از آن برتری می‌یابید و حقیقت به درونتان پاشیده می‌شود. آن‌گاه از حقیقت جدا نخواهید بود زیرا به سرچشمه دست خواهید یافت. در آن جا بدن یا افکاری در کار نیست، آن جا چیزی ورای دوگانگی است.

وقتی کار جدیدی را آغاز می‌کنید، نیازمند الهام سودمندی هستید که برای دریافت آن بایستی به سرچشمه بروید. حتی وقتی کاری را به پایان می‌رسانید، جهت استراحت کردن باز هم بایستی به سرچشمه رفت. برای دستیابی به سرچشمه حتی نیاز به خروج از منزل نیز نمی‌باشد، زیرا همیشه در درونتان و منتظر شما است.

علم ذن از شما می‌خواهد تا از سرچشمه بیرون بیایید و وارد سرچشمهٔ اولیه‌تان شوید. این به آن معنا نیست که ذن نمی‌داند چگونه بایستی از انرژی موجود در مغزتان استفاده کرد، زیرا اگر تمامی انرژی مورد نیازتان را از مغزتان بگیرید در آن صورت هرگز به انرژی ازلی‌تان واقف نخواهید شد و راه و روش‌های رسیدن به حقیقت را نخواهید دانست.

معنی فراوانی ذاذن این است: اگر انرژی فقط در مرکز ضربان داشته باشد، حرکتی در مغز و قلب نخواهد داشت. انرژی بایست در حرکت باشد تا بتواند به جایی برود که قلب و مغز قادرند آن را دریابند و در آن صورت تمامی منابع به تپش خواهند افتاد. «ذاذن» می‌گوید: اگر کاملاً به عمق سرچشمه بروید

دیگر نیاز به رفتن به جایی خاص یا دنبال چیز خاصی بودن، بی‌معنا خواهد شد. شما می‌بایست طلوعی قدرتمند و فوق‌العاده با تغییر حالت انرژی به عشق و نور در زندگی‌ای بزرگ‌تر که توأم با خلاقیت و شفقت باشد را داشته باشید و این اشکال دیگری هم می‌تواند باشد، اما باید چگونگی سرچشمه شدن را بیاموزید، پس از آن توانایی‌های بالقوه و نهانی شما آشکار خواهند شد. در سرچشمه می‌توان به آرامش رسید، سرچشمهٔ استعدادهای ذاتی‌تان را به شما اهدا خواهد نمود.

پیوند

پیوند شکل دیگری از معاشرت‌هاست. همانند یک آبادی کوچک در بیابان بزرگ دنیا. اگر زندگی لگام گسیخته‌تان را تبدیل به یک زندگی دعاگونه، هوشیارانه، آگاهانه و توأم با بیداری نمایید، حتماً به هماهنگی بیشتری دست خواهید یافت. پس اجازه دهید تا نهر کوچکتان به طرف نهرهای کوچک دیگران کشیده شود، در یک نقطه همگی نهرها به هم متصل می‌شوند و رودخانه‌ای عظیم به وجود می‌آورند که در نهایت به اقیانوس متصل خواهد شد و این پیوندی حقیقی است.

یک تجمع یا پیوند، برادری برادرگونهٔ شاگردان و مریدانی است که همگی با هم و در یک جا به دور بودا جمع شده‌اند. برادری همانند زنبورهایی است که آمده‌اند تا شکوفایی بودا را ببینند.

لوتوس سفید

هر بودایی وقتی در کنار مردم قرار می‌گیرد پیوندی را به وجود می‌آورد. این پیوند به معنای تمامی انرژی اوست، به این معنا که مردم می‌آیند تا با او یک جا باشند. این پیوند به معنای شکل دیگری از معاشرت‌هاست، همانند

آبادی‌ای کوچک در بیابان بزرگ دنیا، منتها با دیدگاه و هدفی کاملاً متفاوت. در این نوع پیوند، زندگی معنا و مفهومی جدید پیدا می‌کند، یعنی زندگی با دعا، هوشیاری، آگاهی و بیداری همراه می‌شود. در این صورت زندگی فقط یک اتفاق یا تصادف نیست، بلکه شروع به رشد به سوی آینده‌ای مشخص خواهد کرد؛ به جایی که زندگی شبیه به چوبی شناور روی آب نیست.

کتاب معرفت

برای یک بودایی، در پیوند با مردم، همه خاص هستند. او از هیچ کس انتقاد نمی‌کند یا نسبت به هیچ کس خودخواه نیست و در نتیجه همگان در می‌یابند که او بی‌نظیر است. او به وسیلهٔ پیوند با دیگران به آنها کمک می‌کند و هرکسی برای تمامی کارهای او احترامی بسیار قائل است. این احترام بیش از حد به خاطر شخصیت خاص خود اوست. در این راه، هر کسی به هر کاری که مشغول باشد، آن کار را با تمامی دلش انجام خواهد داد. یک چیز کاملاً مسلم است: اگر کارتان هیچ اختلافی به وجود نیاورد، شخصیتتان در هر جایی سالم خواهد بود، در ضمنِ اینکه کارتان به شما هیچ موقعیت فوق‌العاده‌ای نیز نخواهد داد.

من او هستم

در جایی می‌بینید که عده ای تازه وارد راه را آغاز می‌کنند، یا تعدادی فقط کمی از تازه‌کارها جلوتر هستند یا مردمانی که تقریباً به وسط راه رسیده‌اند یا تعدادی از وسط راه هم گذشته‌اند و عده‌ای حتی به نزدیکی هدف نیز رسیده‌اند و در نهایت می‌بینید «تنها یک استاد است که به هدف خواهد رسید.» آنجا جایی است که می‌توانی کل مسیر سفرت و تمامی مناظر طبیعی راه را ببینی. همین امر به تو شهامت ادامهٔ سفرت را می‌دهد. دیگر می‌فهمی

که به طرف موهومات، بن بست یا خیالات نمی‌روی و متوجه می‌شوی که تلاش‌هایت در حال رسیدن به نتیجه هستند. تو می‌توانی در تمامی اطرافت نتیجه را ببینی.

راز

این تمامی آزمایشی است که نوعی اخوت بوداگونه به دنیا می‌دهد. این پیوند، پیوندی معمولی نیست و انگیزهٔ این آزمایش خداست. این پیوند، باعث اتصال خواهد شد. دنیا، اتصال را گم کرده و برای آن دیگر خدا، حقیقت نیست. اینک در دنیا این دلواپسی وجود دارد که مبادا نظریهٔ نیچه که می‌گوید: «خدا مرده است» درست باشد، زیرا اتصال قطع شده است.

این نوع پیوند وسیله‌ای برای ساختن یک پل است. هماهنگی‌هایتان را با خدایتان بیشتر کنید، انرژی‌ها را به سمت خودتان جذب کنید و آگاه باشید که نهرهای کوچک دنیا به تنهایی قادر به رسیدن به اقیانوس نیستید. یک نهر کوچک به تنهایی راهش را در بیابان‌ها و سرزمین شکست‌ها گم می‌کند، در نتیجه از راه اصلی‌اش به سوی حقیقت منحرف خواهد شد. اما اگر همین نهرهای کوچک باهم یکی شوند، تبدیل به رودخانه‌ای قدرتمند و بزرگ می‌شوند که سرانجام خواهند توانست به اقیانوس برسند. اکنون زمان پیوند است، زمان تقسیم کردن تمامی دارایی‌ها بدون هیچ گونه وابستگی یا قصد دزدی اموال دیگران و اهدای کامل آن به خدا. وقتی تشخیص دهیم که روحی یگانه در بشریت است، آنگاه خواهیم دید که همگی با هم در معجزهٔ بزرگ خداوند شاد هستیم. اگر بتوانیم به درون شگرف مان برویم، توانایی ایجاد گنج‌های عظیمی از شعف و معرفتی که در دسترس همگان است را خواهیم داشت. ما همگی زنجیروار به هم متصل هستیم. الگویی دقیق از خلقتی فناناپذیر و ابدی.

اگر همهٔ انسان‌ها در روی کره زمین جشن بگیرند، بخوانند، برقصند و سرشار و سرمست از وجد شوند، هرگز احتمال به وجود آمدن انتحاری جهانی، وجود نخواهد داشت. با چنین وضعیتی چگونه جنگی اتفاق خواهد افتاد؟ پس همگی انسانها در این پیوند بایستی سهیم شوند، زیرا پیوندی این گونه باعث اتصال خواهد گشت.



اشراق

اگر می‌خواهی به اشراق نائل شوی بایستی هر بلند پروازی‌ای را کنار بگذاری. اشراق انحصاری نیست، زیرا تمامی خاصیت‌های فردی، با هم، به حقیقت متصل می‌شوند.

بودا به دریچهٔ بهشت رسید. در آنجا مردم منتظرش بودند. آنان در را گشودند و به او خوشامد گفتند. اما بودا پشتش را به در بهشت کرد و به دنیا نگاه کرد؛ به میلیون‌ها روحی که در راه‌های مشابهی بودند، در حال کشمکش، بدبختی، اضطراب و در تلاش برای رسیدن به دروازهٔ بهشت.

دربان بهشت گفت: «لطفاً بفرمایید، ما منتظر شما بودیم.» اما بودا گفت: «چگونه می‌توانم وارد شوم در حالی که دیگران هنوز نرسیده‌اند؟ من منتظر می‌مانم. چطور ممکن است دست‌هایم به در برسند در حالی که هنوز پاهایم نرسیده‌اند؟ من منتظر می‌مانم و صبر می‌کنم، دست‌ها به تنهایی نمی‌توانند وارد بهشت شوند.»

در این داستان زیبا گفته شده که بودا هنوز هم منتظر است، او بایستی صبر کند. هیچ کس جزیره نیست، ما همه جزو قاره هستیم، ما همگی با هم هستیم.

ممکن است که من قدم کوچکی از تو جلوتر باشم، اما از تو جدا نیستم و حالا عمق این داستان را می‌دانم، اینک این داستان برایم فقط یک تمثیل نیست، من منتظر شما هستم، زیرا دیگر می‌دانم که اشراق انحصاری نیست. فردی خاص می‌تواند قدم کوچکی از دیگری جلوتر باشد ولی بالاخره همه در اتحادشان با حقیقت، یکی خواهند شد.



تسلیم

اگر بخواهی تحت هر شرایطی به بالاترین نتیجه برسی، بایستی کاملاً تسلیم باشی. این نکته، خود کلیدی اساسی است.

«بودیدارما» در هند به آگاهی کامل رسید. پس از آن به دنبال شاگردی می‌گشت که مناسب این راه باشد تا بتواند معرفتش را به او انتقال دهد، اما نتوانست کسی را بیابد. بنابراین مجبور شد به چین سفر کند. بودیدارما درحال پیر شدن بود، ولی همچنان نتوانسته بود شخص مناسب را بیابد.

حدود ۹ سال در غاری منتظر شد، فقط منتظر شد و به دیوار روبرویش نگاه کرد و همین مطلب باعث شد که او تبدیل به آهنربایی بزرگ و قوی شود. او عهد کرده بود که: «فقط زمانی که شخص حقیقی آمد، چشم از دیوار برخواهم داشت. پس من نگاه کردن به دیوار را ادامه می‌دهم تا زمانی که با شخص حقیقی روبرو شوم.»

و بالاخره شخص حقیقی آمد، کنارش ایستاد. مردی که آمد، هیچ نگفت و صبر کرد، با صبوری صبر کرد. و هر دو در سکوت با هم آشنا شدند و روز بعد صبح خیلی زود، تازه وارد یکی از دستانش را برید، آن را به بودیدارما هدیه کرد و گفت: «به سوی من برگرد وگرنه کار بعدی من، قطع کردن سرم خواهد بود.»

و بودیدارما بلافاصله برگشت. او بایستی برمی‌گشت، زیرا ۹ سال انتظار چنین روزی را کشیده بود و گفت: «پس تو آمدی؟» زیرا یک مرید تنها کسی است که حاضر است سرش را فدا کند.

این داستان‌ها سمبولیک هستند. دست به معنای: «آماده‌ام تا پیک تو شوم. هر کاری بخواهی انجام دهی، من آن را برایت خواهم کرد. پس هر چیزی را که آمده‌ای تا بدهی، بده.» معنای ساده‌دست‌ها همین است: «عمل من، در این لحظه از آن شماست. از حالا به بعد من برای خودم کاری نمی‌کنم، فقط هر کاری را که شما بگویید انجام خواهم داد. این‌ها دست من است.» این به آن معنا نیست که او حقیقتاً دست‌هایش را قطع کرد و اگر می‌کرد، احمقانه بود و بعد گفت: «به طرف من برگرد، در غیر این صورت سرم را خواهم برید!» این مقام تسلیم است.

بودیدارما بلافاصله برگشت و به چشمان آن مرد نگاه کرد و کلید در همان لحظه انتقال یافت. بدون اینکه کلامی رد و بدل شود؛ نیازی به واژه‌ها نبود و در حقیقت شاگرد بود که پیروز شد.

صبور باشید. گیاه زمانی بذر بوده، کودک در رحم مادرش رشد کرده و صدف از مروارید درونش حفاظت نموده است. تنها چیزی که لازم دارید به هوش بودن و صبورانه صبر کردن است. اجازه دهید تا طبیعت مسیرتان را تعیین کند.

صبر کنید و تسلیم حقیقت شوید. اما ما صبر کردن را فراموش کرده‌ایم. این بزرگترین موهبت است که بتوانیم برای لحظهٔ مناسب و به خاطر خودمان صبر کنیم. ما صبر کردن را فراموش کرده‌ایم و در همه چیز عجله داریم. بزرگترین خسارت بشری همین است.

در سکوت و صبوری درونتان رشد می‌کند و اقتدارتان مستحکم می‌شود. بعد از آن، اقتدار درونی‌تان به بیرون جهیده و شعله‌ور خواهد شد و تمامی بشریت و شخصیت فردی شما را درهم خواهد شکست و شما آدمی جدید خواهید شد. این شخص جدید می‌داند که آیین چیست یا زندگی عصارهٔ جاودانگی است.

ذن حدیث زنده‌ای است که باقی می‌ماند.



اتفاق نهایی

در جستجو کردن، صحیح عمل کن و به خاطر آن هر کاری می‌توانی، انجام بده. این مطلبی بسیار مهم است که در پشت عکس‌العملت از تو انسانی لایق می‌سازد.

«چیانو» از معبدی به معبد دیگری می‌رفت تا سانیاس خود را بگیرد. اما هر استادی او را به خاطر زیبایی بیش از حدش نمی‌پذیرفت، زیرا ممکن بود راهب‌ها با دیدن او، خدا و همه چیز را فراموش کنند.

چیانو چون راهی نیافت، تمامی صورتش را سوزاند و زخمی کرد، پس از آن دوباره نزد یک استاد رفت. اما حتی خود استاد نیز نتوانست تشخیص دهد که چیانو زن یا مرد است، در نتیجه به عنوان راهبه او را پذیرفت.

چیانو بسیار آماده بود، زیرا در جستجویش صحیح عمل کرده بود و با شایستگی آن را به دست آورد. حدود چهل سال مدیتیشن را آزمود. شبی، او انعکاس انوار ماه درون سطل آبی که در دستش بود را تماشا می‌کرد. هر انعکاسی به نظر بسیار زیبا و جذاب بود. یک جویندهٔ حقیقی بیشتر آگاهی‌اش را در انعکاس‌ها دارد. او به تنهایی قدم می‌زد و از انعکاس انوار ماه لذت می‌برد، که ناگهان چوب بامبویی که سطل را نگاه داشته بود شکست و سطل افتاد. آب به بیرون پرید و انعکاس ماه ناپدید شد. همان لحظه چیانو به اشراق نائل شد و این شعر را گفت:

در این راه و آن راه

من سعی کردم سطل را یکپارچه نگاه دارم
امیدوار بودم که هرگز بامبوی بی‌دوام نشکند
ناگهان چوب بامبو شکست
و دیگر آنجا آبی نبود
در آب هم، ماه نبود
تنها دست‌های خالی من.

اشراق شبیه به یک اتفاق است، ولی گفتهٔ من نبایستی باعث سوء تفاهم شود. من نمی‌گویم که برایش هیچ کاری نکنید. اگر کاری نکنید هیچ اتفاقی هم نخواهد افتاد. پس بیشترین کارها را برایش انجام دهید، ولی اشراق صرفاً بر اثر کارهایی که انجام می‌دهید نیز اتفاق نمی‌افتد. تمامی کارهایتان، مدیتیشن‌ها و زحماتتان فقط حکم دعوتی برای آن می‌باشد، زیرا بدون دعوت هرگز هیچ میهمانی نخواهد آمد. اگر تنها مراقبه کردن نوری در شما منور می‌کند، حتی اگر هم بمیرید، مرگتان مرگ عادی نمی‌باشد، بلکه دری به سوی الوهیتی عظیم به رویتان گشوده می‌شود. با این نور موجود در قلبتان، خود مرگ هم تبدیل به دری خواهد شد که به واسطهٔ آن می‌توانید وارد اقیانوس جهان معنوی شوید.

تمامی شهامت‌تان را برای ورود به جنگل درونتان جمع کنید، میوه تقریباً رسیده و وقت چیدن آن است.

طمع

به فکر و ذهنت توجه کن و ببین که طماع، اما از حقیقت عاری است. از طریق همین آگاهی، فرصتی به وجود می‌آید تا طمع را از بین ببری.

نگاه کنید و ببینید به چه چیزهایی در زندگی‌تان چسبیده‌اید. شما به دور خودتان و مایملک ارزشمندتان، سنگری برای دفاع از خودتان ساخته‌اید. مادیات نباید شما را به انحصار خود درآورند، بلکه باید وسیله‌ای در دست‌های شما باشند تا بتوانید بین دوستان یا دیگران تقسیمش کنید. فقط بایستی خطر کنید و عشق صادقانه‌تان را با دیگران تقسیم نمایید.

وقتی به چیزی می‌چسبید، هدف را از دست خواهید داد که نتیجهٔ آن نابودی شماست، زیرا اشیاء هدف نیستند. هدف واقعی، حقیقت درونی شماست. خانه‌ای زیبا داشتن، پول فراوان یا زیورآلات بیکران داشتن، هدف نیست. هدف واقعی وارد درون خالص شدن است.

طمع امکان وصول به حقیقت را از شما می‌گیرد. چشمانتان راکور می‌کند. با طمع به جای صعود، حتماً سقوط می‌کنید و به جای جاری بودن، راکد می‌شوید و اگر راکد شوید تبدیل به مردابی بدبو خواهید شد.

ریشهٔ طمع را در فکر و ذهنتان جستجو کنید. اگر در عرصهٔ ذهن و فکر باقی بمانید هرگز حقیقت را نخواهید یافت، زیرا ذهن همیشه طماع بوده و هست.

ماورای طمع

آگاهی‌ات را به طرف مسیر مثبت حقیقت برگردان و بدان هر چیزی که به تو داده شده درست می‌باشد و با قدرشناسی از حقیقت تشکر کن.

روزی «نارادا» صوفی بزرگ هند در حال رفتن به خانهٔ خدا از میان جنگلی عبور می‌کرد و در حین راه رفتن «وینا»اش را می‌نواخت تا اینکه در زیر درختی به حکیم خیلی پیری رسید.

حکیم پیر گفت: «لطفاً از خدا برایم سؤالی بپرس. من سال‌هاست که برای اتصال به حقیقت تلاش می‌کنم، حالا چقدر دیگر لازم است؟ من چه وقتی از زندان دنیای مادی رها می‌شوم؟»

نارادا خندید و گفت: «باشد.» وقتی از آنجا دور می‌شد، در زیر درخت دیگری مرد جوانی را یافت که با «اکتارا» می‌خواند و می‌رقصید. نارادا به شوخی از او پرسید: «آیا تو هیچ سؤالی از خداوند نداری؟» مرد جوان درست مثل اینکه اصلاً چیزی نشنیده باشد، به رقصش ادامه داد.

پس از چند روز نارادا بازگشت و به پیرمرد رسید. به او گفت: «سؤالت را از خداوند پرسیدم، او گفت بیش از سال‌هایی که زحمت کشیده‌ای، زمان مانده است.»

پیرمرد ناگهان دچار جنون شد، تسبیح و کتاب مقدسش را پرت کرد و گفت: «این بی‌انصافی است! هنوز هم این همه سال باقی مانده؟!» پیرمرد تسبیح و خلاصه هر چیزی که در مقابلش بود را به گوشه‌ای پرت کرد و

همانند دیوانه‌ها شروع به فریاد کشیدن نمود.

نارادا نزد مرد جوان رفت، مرد جوان هنوز هم می‌رقصید. نارادا گفت: هرچند تو سؤالی نکرده بودی، ولی به هرحال برایت پرسیدم. اما با دیدن عکس‌العمل پیرمرد، مردد هستم و نمی‌دانم که پاسخ خدا را به تو بگویم یا خیر.» اما مرد جوان به رقصش ادامه داد و چیزی نگفت.

نارادا بالاخره گفت: «وقتی از خدا سؤال کردم که برای تو تا اتصال به حقیقت چقدر زمان مانده، خداوند گفت: «به مرد جوان بگو به تعداد درخت‌ها یا حتی برگ‌های درختانی که در زیرشان نرقصیده، زمان باقی مانده تا به حقیقت برسد.» ومرد جوان با بیشترین جذبه شروع به رقصیدن کرد و گفت: «در دنیا درخت‌های بسیاری وجود دارند که پر برگ‌اند و هنوز من در زیرشان نرقصیده‌ام! چقدر عالی، دفعهٔ بعد که خداوند را دیدی از او بسیار تشکر کن!» و گفته شده که همان لحظه مرد جوان به اشراق نائل گشت. اگر حقیقت چنین است پس به دانستن زمان نیازی نیست. اگر حقیقتاً و بدون نفس به دنبال حقیقت نمی‌باشی، پس سال‌ها و سال‌ها و سال‌ها نیز کافی نخواهد بود. من احساس می‌کنم که آن پیرمرد هرگز به حقیقت درونی‌اش نائل نشد. چنین طرز فکری، هرگز نمی‌تواند به آزادی برسد، این طرز فکر چه جهنمی است.



مریدی

اجازه دهید در زندگی‌تان، هر وضعیتی یک آموزش برایتان باشد.

زمانی که «حسن» صوفی بزرگ در حال مرگ بود، کسی از او پرسید: «حسن، استاد تو چه کسی بوده است؟»

حسن گفت: «من هزاران استاد داشته‌ام که اگر بخواهم اسامی همگی آنها را ببرم یا شرح حالشان را بگویم، ماه‌ها یا شاید هم سال‌ها زمان خواهد برد و من خیلی وقت ندارم. اما مطمئناً دربارهٔ سه استادم برایتان می‌گویم. یکی از آنها دزد بود. روزی در بیابان گم شده بودم و زمانی به دهکده‌ای رسیدم بسیار دیر وقت و در نتیجه همه جا تعطیل بود. همان وقت مردی را دیدم که سعی داشت دیوار خانه‌ای را سوراخ کند. از او پرسیدم: «از کجا می‌توانم جایی برای استراحت بیابم؟» او گفت: «در این وقت شب بسیار سخت بتوانی جایی را بیابی. اما اگر بتوانی با یک دزد در یک جا بمانی، می‌توانی به منزل من بیایی.»

و این مرد واقعاً درون زیبایی داشت. حدود یک ماه نزد او ماندم! او هرشب می‌گفت: «اکنون تو به دعاهایت بپرداز و بعد استراحت کن. من هم سرکارم می‌روم.» وقتی حوالی صبح بازمی‌گشت، از او می‌پرسیدم: «آیا امشب چیزی گیر آوردی؟» و او می‌گفت: «امشب هیچی. اما فردا دوباره سعی‌ام را خواهم کرد، اگر خدا بخواهد حتماً موفق می‌شوم. انشاء..»

او هرگز ناامید یا مأیوس نبود و همیشه او را شاد و خوشحال می‌دیدم. پس

از آن سال‌ها و سال‌ها مدیتیشن کردم و در نهایت هیچ اتفاقی برایم نیفتاد. در آن سال‌ها، لحظاتی می‌رسید که دچار ناامیدی می‌شدم و تصمیم می‌گرفتم تمامی این مزخرفات را متوقف کنم، اما همان لحظه به یاد آن دزد می‌افتادم که هر شب می‌گفت: «اگر خدا بخواهد موفق می‌شوم و آن اتفاق خواهد افتاد.»

دومین استادم یک سگ بود. روزی تشنه بودم و به کنار رودخانه‌ای رفته بودم که سگی آمد. او هم تشنه بود، به کنار رودخانه آمد، به درون آب نگاه کرد و سگی دیگر دید ـ تصویر خودش ـ و ترسید. پارس‌کنان دور شد، اما به علت تشنگی، دوباره بازگشت و این صحنه چندین بار اتفاق افتاد. در نهایت سگ بر ترس و نفرتش غلبه کرد و به درون آب پرید و آن تصویر ناپدید شد. من همان لحظه دانستم که این پیغامی از سوی خداوند است: «به درون کینه‌ها و ترس‌هایت بپر.»

سومین استادم یک بچه بود. وارد شهری شده بودم که دیدم بچه‌ای با شمعی روشن در دستانش، به طرف معبدی می‌رود. فقط جهت شوخی و تفریح از او سؤال کردم: «آیا این شمع روشن از آن خود توست؟» او گفت: «بله آقا.» گفتم: «قبل از اینکه شمع را روشن کنی آن خاموش بوده و زمانی که روشنش کردی، دیگر خاموش نبوده است. آیا می‌توانی نشانم دهی که منبع روشنایی شمع از کجا می‌آید؟» پسرک خندید و شمع را فوت کرد، سپس گفت: «حال دیدی که نوررفت، کجا رفت؟ اینک تو به من بگو که نور کجا رفت؟» نفس من خرد شد، تمامی دانش و آگاهی‌ام داغان شد. همان لحظه به حماقت خود پی بردم و تمامی دانشم را دور ریختم.

این حقیقت دارد که هیچ استادی نداشته‌ام، ولی این امر بدین معنا نیست که شاگرد نبوده‌ام، زیرا تمامی هستی، استادم بوده است. من حقیقت را در ابرها، درخت‌ها و... دیده‌ام و این چنین حقیقت را از هستی دریافتم. من استادی نداشته‌ام، زیرا میلیون‌ها استاد داشته‌ام. از هر منبعی که ممکن بود،

آموختم. دوران شاگردی من پیچیده‌تر از دوران شاگردی شما بوده است. برای شاگرد بودن، بایستی در طریقت (راه) باشی. شاگرد بودن یعنی چه؟ یعنی اینکه هرقدر می‌توانی در دسترس هستی باشی و از آن بیاموزی.

تو به همراه یک استاد، شروع به آموختن می‌کنی... آرام، آرام هماهنگی می‌یابی و کمی بعد متوجه نکته‌ای می‌شوی: اینکه تو در راه‌های مشابهی هم می‌توانی با حقیقت هماهنگ شوی. استاد همانند استخری است که شنا کردن را به تو می‌آموزد. وقتی شنا کردن را آموختی، آن گاه تمامی اقیانوس‌های دنیا از آن تو خواهند بود.»



بزرگترین معجزه

هرگز نسبت به معجزات و کرامات، طمع یا حسرت نداشته باش، زیرا برای تو استفاده از کراماتت، دامی دیگر هستند و فکر نکن با نمایش دادن کراماتی که به دست می‌آوری، به جایی می‌رسی. فقط عادی باش و از زندگی‌ات لذت ببر. این گفتهٔ «رینزاج» است:

روزی یکی از شاگردان رینزاج با شاگرد متعصب استاد دیگری صحبت می‌کرد. شاگرد متعصب گفته بود: «استاد ما مرد معجزه‌هاست. او می‌تواند هر کاری که بخواهد، انجام دهد. من خود به چشمم تعدادی از معجزات او را دیده‌ام و شاهد انجامشان بوده‌ام. ولی استاد تو چه کراماتی دارد؟ او قادر به انجام چه معجزاتی است؟» و شاگرد رینزاج پاسخ داده بود: «بزرگ‌ترین معجزهٔ استاد من این است که قادر است هیچ معجزه‌ای انجام ندهد.»

روی این مطلب متمرکز شوید: «بزرگ‌ترین معجزهٔ استاد من این است که می‌تواند هیچ معجزه‌ای انجام ندهد.»

فقط آدم‌های ضعیف‌الاراده هستند که دست به معجزه می‌زنند، زیرا یک قدرتمند و توانگر درونی، این کار را انجام نخواهد داد، زیرا او می‌داند که این نیز دام دیگری است و دنیا به تو اجازهٔ تکامل یافتن را نخواهد داد.

این آخرین دام است. اگر تو بتوانی انرژی‌های روحی‌ات را به آهستگی جابجا کنی و بعد، از آن‌ها نیز بدون اینکه گیرشان بیفتی یا زندانی‌شان شوی، گذر کنی، تنها در آن صورت است که می‌توانی به خانه‌ات برسی.

معجزه بزرگ‌ترین اسارت است.



ارزش‌ها

کسی که دائماً در حال محک زدن ارزش‌هایش است، درواقع خود را تا حد یک کالا بی‌ارزش کرده است! به خاطر بسپارید که بزرگ‌ترین تجربیات زندگی از میان کارهایی که انجام می‌دهید به دست نمی‌آید، بلکه از طریق عشق و مدیتیشن حاصل می‌شود.

«لائوتزو» با شاگردانش سفر می‌کرد تا به جنگلی رسیدند که صدها چوب‌بر، درحال بریدن درخت‌ها بودند. تقریباً تمامی درختان جنگل بریده شده بودند، به غیر از یک درخت بزرگ با هزاران شاخه. آن درخت به قدری بزرگ بود که ده هزار نفر به راحتی می‌توانستند زیر سایه‌اش بنشینند.

لائوتزو از شاگردانش خواست تا بروند و دلیل قطع نشدن این درخت را بپرسند. شاگردان نزد چوب‌برها رفته و علت را جویا شدند. چوب برها پاسخ دادند: «این درخت کاملاً بلااستفاده است و از آن نمی‌توان چیزی ساخت، زیرا شاخه‌هایی پر گره دارد و هیچ کدام از آنها صاف نیستند. این درخت حتی برای سوزاندن نیز قابل استفاده نیست، زیرا دود ناشی از سوزاندنش برای چشم‌ها خطرناک است. درواقع ما این درخت را به علت بلااستفاده بودنش قطع نکرده‌ایم.»

شاگردان بازگشتند وجریان رابرای لائوتزو شرح دادند. لائوتزو خندید و گفت: «همانند این درخت باشید. زیرا اگر قابل استفاده باشید از شما برای تکمیل اثاثیهٔ منزل استفاده خواهند کرد. اگر زیبا باشید همانند یک کالا در

مراکز تجاری، به فروش خواهید رسید. پس مانند این درخت بلااستفاده باشید، زیرا فقط در آن صورت رشد می‌کنید و وسعت می‌یابید، در نتیجه هزاران نفر خواهند توانست در زیر سایه‌تان به استراحت بپردازند.»

استدلال لائوتزو کاملاً با استدلال شما فرق دارد. او می‌گوید: «آنچنان به درون حقیقی دنیا وصل شو که گویی اصلاً وجود خارجی نداری. سعی نکن ارزش‌هایت را محک بزنی، اصلاً نیازی به این کار نیست. بلااستفاده بمان و لذت ببر.»

حقیقت این است که ما مردم را با کیفیت‌هایشان می‌سنجیم. من نمی‌گویم که هیچ کاری انجام ندهید، مفید نباشید. چرا! هر کاری که لازم است را انجام دهید، ولی به یاد داشته باشید که بزرگ‌ترین تجربیات حقیقی زندگی خارج از کارهایی است که شما انجام‌شان می‌دهید.

تجربهٔ حقیقی زندگی از درون شعر، نقاشی، عشق و مدیتیشن می‌آید. سیل شادی حقیقی زندگی فقط زمانی جریان دارد که قادر به انجام کارهایی که قابل تبدیل شدن به کالاهای کم‌ارزش هستند، نباشید و بر آنها فائق آیید، پاداشتان، اصلی باطنی است؛ رسیدن به این قدرت، یعنی ماورای کارهای عادی رفتن.

زمانی که دیگران با بایدها و نبایدها، بار مسئولیت‌هایی را بر روی دوشتان می‌گذارند، شما زبر و خشن می‌شوید. پس از آنها فاصله بگیرید تا ببینید چه یا که هستید و همین عمل نه برای شدنتان، بلکه برای بودنتان مهم خواهد بود. کالا بودن از شما یک دروغ می‌سازد. اعمال نفوذ دیگران بر روی شما، از شما یک دروغ می‌سازد. بایدها و نبایدها از شما یک دروغ می‌سازد. پس اعمال نفوذ دیگران، بایدها و نبایدها و کالا شدنتان ازشما دروغی بسیار بزرگ خواهند ساخت.

دیگر وقت آن است که برای چیزهایی از این نوع، بلااستفاده شوید. در

این صورت توانایی‌های حقیقی‌تان بروز خواهند کرد، زیرا دروغ هرگز حقیقی نمی‌شود. اصلی جلوه دادن چیزهای فرعی را متوقف کنید. غیرضروری‌ها، غیرضروری و اصلی‌ها، اصلی باقی خواهند ماند. زیرا آنها تغییرپذیر نیستند. می‌بایست فقط دروغ از بین برود. واقعیت دروغ را تشخیص دهید. درواقع شما یک دروغ هستید، یعنی دستکاری و کشت شده توسط دیگران؛ آری، شما این چنین هستید. دروغ را ببینید، به درون شخصیت دروغینتان عمیقاً نگاه کنید، زیرا نگریستن به دروغ باعث توقف آن می‌شود. برای رسیدن به حقیقت، به دنبال دروغ‌ها و توهمات نروید و بیش از این در دروغ‌هایتان باقی نمانید، زیرا هیچ نیازی به آنها ندارید. هرگاه دروغ ناپدید شود، حقیقت با تمامی زیبایی و پرتو درخشانش طلوع خواهد کرد. این همان جایی است که دروغ نابود گشته و تو قادر خواهی بود توانایی‌هایت، ارزش‌هایت و زندگی حقیقی‌ات را ببینی. من از قابل استفاده‌ترین توانایی‌هایتان بهره خواهم جست. من شما را تبدیل به درخت پرشاخ و برگی می‌سازم تا مردمی که به کارهای مملو از دروغشان مشغولند، هرازگاهی برای استراحت به زیر سایه‌تان پناه بیاورند.



معمولی بودن

«معمولی بودن» خود یک معجزه است. تشنهٔ کرامات و معجزات نبودن بعضی‌ها هم معجزه است. اجازه دهید هستی، مسیر زندگی‌تان را تعیین کند.

یک بار برای استاد ذن «بانکی» در حین کار کردن در باغش اتفاقی افتاد. محققی آمد و از بانکی سؤال کرد: «باغبان، استاد کجاست؟» بانکی خندید و گفت: «درون آن کلبه استاد را خواهی یافت.» مرد به سمت کلبه رفت. وقتی وارد کلبه شد، دید بانکی روی صندلی راحتی نشسته. مردی کاملاً مشابه باغبانی که بیرون کار می‌کرد. محقق گفت: «آیا شوخی می‌کنی؟ فوری از روی صندلی استادت بلند شو! این کار تو توهین به مقام استاد است. آیا تو هیچ احترامی برای استادت قائل نمی‌باشی؟» بانکی بلند شد و روی زمین نشست. گفت: «اینک شما استاد را در صندلی نخواهید یافت، زیرا استاد من هستم.»

درک این مسأله برای محقق بسیار سخت بود. او نمی‌توانست ببیند استادی بزرگ بتواند تا این حد معمولی باشد. پس بلافاصله آن جا را ترک کرد و استاد را از دست داد. در واقع او همه چیز را از دست داد.

روزی بانکی برای شاگردانش صحبت می‌کرد. کاهنی که از جای دیگری آمده بود سخنانش را قطع کرد. (جایی که کاهن از آنجا آمده بود به کرامات اعتقاد داشتند.) کاهن لاف می‌زد که کسی از همکیشان او قادر به انجام کارهایی خاص است. یکی از کارهای او این است که در یک سمت رودخانه و شخصی دیگر، در سمت دیگر رودخانه می‌ایستند. شخص آن طرف

رودخانه کاغذی در دست می‌گیرد و شخصی که دارای کراماتی است، قلم به دست گرفته و از این سوی رودخانه اسم مقدس خدا را روی کاغذ شخص دیگر می‌نویسد. سپس سؤال کرد: «شما قادر به انجام چه کارهایی هستید؟ شما صاحب چه کراماتی می‌باشید؟»

بانکی پاسخ داد: «فقط یک کرامت را می‌شناسم. وقتی گرسنه‌ام، می‌خورم و وقتی هم تشنه‌ام، می‌نوشم.» پس تنها معجزهٔ غیر ممکن این است که فقط عادی باشید. آرزوی ذهن فوق‌العاده بودن است. نفس تشنهٔ این است که شاخص باشد. زمانی که بپذیرید شما هیچ کس خاصی نیستید، وقتی بتوانید عادی‌تر از مردم عادی باشید، هرگاه هیچ کاری برای مطرح ساختن خودتان نکنید واگر بتوانید باشید «بدون اینکه باشید»، معجزه خواهد بود. کسانی که از کراماتشان حرف می‌زنند یا آنها را بروز می‌دهند، در راه معنویات نیستند، بلکه فقط جادوگری می‌کنند و جادوگری را گسترش می‌دهند. حال برای شما این سؤال پیش می‌آید: «این دیگر چه نوع معجزه‌ای است؟ وقتی گرسنه‌ام، می‌خورم و وقتی تشنه‌ام، می‌نوشم.» ولی بانکی حقیقت را می‌گوید. افکار شما در حین انجام هر کاری، همیشه دخالت می‌کند و خواستهٔ خودش را بر شما تحمیل می‌نماید. او مداخله‌گر، مزاحم و مانع شماست. بانکی می‌گوید:

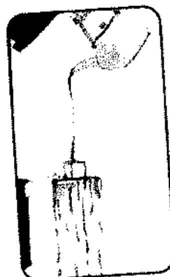
«من با طبیعت جاری هستم. هرچیزی که کل احساسم بگوید، همان کار را می‌کنم. ذهن من دیگر زیر نفوذ حقه و کلک نیست.» من هم فقط یک معجزه را می‌دانم، بگذارم تا هستی مسیر زندگی‌ام را تعیین کند. به او این اجازه را می‌دهم. معمولی بودن زمانی پیش می‌آید که شما در لحظاتی ظریف و دقیق با هستی یکی شده باشید. وقتی به هیمالیا می‌روید و به برف بکر و دست‌نخورده نگاه می‌کنید، احساس سرما می‌کنید و نیاز به هیچ گونه تظاهری ندارید، زیرا آنجا انسانی وجود ندارد تا مجبور به تظاهر و دروغ‌گویی باشید. هرگاه در هر وضعیتی احساس کردید که با کل هستی یکی

شده‌اید، وقفه‌ای در شما رخ خواهد داد. موهبتی شما را محاصره می‌کند و در شما طلوع می‌نماید. آن‌گاه سرشار از بی‌کرانگی خواهید شد. در اینجا نیاز به دور بودن از مردم یا گوشهٔ انزوا گزیدن نیست، شما همین لحظات به دور از تظاهر و دروغگویی را می‌توانید در زندگی طبیعی‌تان ایجاد نمایید. چنین لحظات فوق‌العاده‌ای می‌توانند لحظاتی معمولی گردند، اینها تمامی هدایای علم ذن می‌باشند. شما می‌توانید زندگی فوق‌العاده‌ای در زندگی معمولی‌تان داشته باشید. مثلاً: می‌توانید درخت‌های تناور ببرید، به راحتی آب حمل کنید و خلاصه می‌توانید با خودتان سبک و راحت باشید. زیرا پاسخ تمامی سؤالاتتان درکارها و اعمالتان است. پس می‌توانید از کارهایتان نهایت لذت را ببرید و در انجامشان شور و شوق داشته باشید.

کشف و اختراع مجهولات را فراموش کنید که بسیار وسیع و بی‌انتهاست، در عوض به دوستان یا همکارانتان و ظرفیت بی‌انتهای عشق‌تان خیره شوید. تنها چیزی که بایستی توسط شما ستایش شود مختص زمان اکنون است؛ ساده و راحت گرفتن همه چیز در زمان حال. اگر اینطور باشید، پس لحظه‌ای از زمان را درک کرده‌اید.

«بس است! شما چه کار می‌کنید؟ مگر نمی‌بینید فنجان پرشده و نعلبکی هم لبریز است؟» نان‌ئین گفت: «این دقیقاً وضعیت کنونی شماست. ذهن شما مملو از سؤالات گوناگون است و اگر بخواهم پاسخی بدهم، شما جایی برای دریافت آن نخواهید داشت. زمانی که وارد این خانه شدید، سؤالاتتان تمامی این مکان را لبریز کرد و این کلبهٔ کوچک پر از سؤالات شما شد! بازگردید، فنجانتان را خالی کنید و بعد بیایید. شما بایستی ابتدا فضای کوچکی برای دریافت چیزهای جدید در خودتان ایجاد کنید.»

حالا شما پیش کسی خیلی خطرناک‌تر از نان‌ئین آمده‌ای، چراکه نزد من با خالی‌ترین فنجان هم هیچ کاری پیش نمی‌بری. فنجان بایستی بشکند، زیرا هرقدر هم خالی باشد، اگر «تویی» در میان باشد، با امیالتان پر خواهد شد. چای فقط زمانی می‌تواند در درونت پر شود که «تویی» در میان نباشد. در این صورت حقیقتاً نیازی نخواهد بود که چای در درون تو ریخته شود. وقتی «تویی» در میان نباشد، تمامی هستی تو را در هر حجم و اندازه‌ای و برای هر راهنمایی‌ای پر خواهد کرد. انرژی کل هستی قادر است شما را به تصرف خود درآورد و تسخیر نماید. در آن صورت دیگر تویی در میان نخواهد بود، بلکه کل هستی خواهد بود. پس سکوت کنید و اجازه دهید تا در شما نفوذ کند. در این صورت می‌توانید معنی سکوت را درک کنید، زیرا سکوت مشابه همان اتفاقی است که بودا آن را توضیح داده است. مشابه سکوت «چانگ تزو» یا «بودیدارما» و یا «نانسن». زمان عوض شده و دنیا در حال تغییر است، اما شرح سکوت و لذت ناشی از آن همچنان مانند گذشته باقی مانده است. سکوت حقیقتاً تنها چیزی است که شما می‌توانید به آن اعتماد کنید، تنها چیزی که هرگز نمی‌میرد. سکوت تنها چیزی است که شما می‌توانید بگویید، با آن واقعاً خودتان هستید.



باز بودن

وقت آن است که به جستجو برای یافتن پاسخ سؤالاتتان خاتمه دهید. خودتان را کاملاً خالی کنید و تمامی هستی را پذیرا شوید. فقط آرام باشید، صبر کنید و اوقات خوشی داشته باشید.

روزی یک پروفسور فلسفه نزد استاد ذن، «نان‌ئین» رفت و دربارهٔ خدا، مراقبه و خیلی چیزهای دیگر از او سؤال کرد. استاد با آرامش گوش کرد و گفت: «شما از جای دوری آمده‌اید، از این کوه‌ها بالا آمده‌اید و به نظر خسته می‌رسید. اجازه دهید ابتدا با یک فنجان چای از شما پذیرایی کنم.» اما پروفسور بی‌تابانه منتظر شنیدن پاسخ سؤالاتش بود. سماور می‌خواند و عطر خوش چای پخش می‌شد. استاد به پروفسور گفت: «صبر کنید! هیچ عجله‌ای نداشته باشید. کسی چه می‌داند؟ شاید در حین نوشیدن چای پاسخ سؤالاتتان را دریافتید!»

ناگهان پروفسور دچار شک و تردید شد که شاید سفرش به این مکان بیهوده بوده است. با خود فکر کرد: «این مرد به نظر دیوانه است؟ چگونه ممکن است سؤالات من دربارهٔ خدا، با نوشیدن چای پاسخ داده شود؟» اما خسته بود و توجیح داد تا قبل از پایین رفتن از کوه فنجانی چای بنوشد. استاد قوری را آورد. چای را در فنجان ریخت، چای لبریز شد و به درون نعلبکی ریخت، اما استاد همچنان چای می‌ریخت. نعلبکی هم پر شد، به طوری که فقط یک قطرهٔ دیگر کافی بود تا چای بر روی زمین بریزد. پروفسور گفت:

نبایستی به خاطر آن جایی رفت یا کار خاصی انجام داد. سکوت درون شما به تمامی حالات و اعمالتان رسوخ خواهد کرد. این مطلب ممکن است به نظر بعضی‌ها ناخوشایند به نظر برسد، زیرا عادات و رفتار آنها با فعالیت و اشکال دنیای مادی، قابل شناخت است. پس این گونه افراد هرگز نمی‌توانند تصور کنند که شما می‌توانید از تنهایی لذت ببرید، زیرا آنان نمی‌توانند به «انعکاسات حقیقی خودشان» در سکوت شما پی ببرند. دیگر وقت آن است که به خانهٔ خود بازگردید؛ به درون خودتان.



دور ریختن دانش

اینک آماده باش تا آنچه درست نیست (آگاهی‌های قرض گرفته) را دور بیندازی - به درون شعور خودت برو، چیزهایی که خودت آنها را درک کرده و دریافته‌ای.

«ناروپا» دانشمند بزرگی بود؛ یک فقیه برهمایی. این داستان قبل از نائل شدن او به اشراق اتفاق افتاد. داستان می‌گوید: «او معاون و ارشد دانشگاهی بزرگ بود که ده هزار شاگرد داشت. روزی میان شاگردانش نشسته بود و هزاران کتاب مقدس و قدیمی و کمیاب در اطرافش پراکنده بود. ناگهان خوابش برد و در رؤیا تصویری دید. آن تصویر بسیار مهم‌تر از آن بود که بتوان آن را فقط یک رؤیا نامید، در حقیقت آن یک الهام بود. ناروپا پیرزنی زشت و عجوزه یا شاید هم یک جن را دید. پیرزن به قدری زشت بود که ناروپا در رؤیا دچار لرزش شد. پیرزن پرسید: «ناروپا، داری چه می‌کنی؟» ناروپا گفت: «درحال مطالعه هستم.» پیرزن سؤال کرد: «چه چیزی مطالعه می‌کنی؟» ناروپا گفت: «فلسفه، آیین، معرفت‌شناسی، زبان، منطق...» پیرزن پرسید: «آیا آنها را می‌فهمی؟» ناروپا گفت: «... بله، آنها را می‌فهمم.» پیرزن دوباره پرسید: «آیا فقط واژه‌ها را می‌فهمی یا مفهومشان را هم درک می‌کنی؟» و همان لحظه چشمان پیرزن بیش از حد پر نفوذ شد، به حدی که نمی‌شد به او دروغ گفت. قبل از آنکه ناروپا در مقابل چشمان او احساس عریانی کند، پاسخ داد: «من فقط واژه‌ها را می‌فهمم.» پیرزن شروع به رقصیدن و خندیدن کرد و زشتی او

تبدیل به زیبایی ظریفی شد. نارویا این تغییر را دید. با خود فکر کرد: «بایستی او را خوشحال‌تر کنم. چرا کمی هم که شده این کار را نکنم؟» پس اضافه کرد: «بله، نه تنها واژه‌ها را می‌فهمم بلکه مفهومشان را نیز درک می‌کنم.» پیرزن از رقص بازایستاد، خنده‌اش متوقف شد و شروع به گریستن کرد و زشتی‌اش هزاران برابر بیش از گذشته شد.

نارویا سؤال کرد: «پس چرا شما این گونه شدید؟» پیرزن پاسخ داد: «من خوشحال بودم، زیرا دانشمندی چون تو دروغ نمی‌گوید. اما اینک گریه می‌کنم، زیرا تو به من دروغ گفتی. من می‌دانم که تو مفهوم آن کلمات را درک نمی‌کنی.» و الهام ناپدید شد.

همان موقع نارویا تغییر کرد. پس از آن او دیگر هرگز کسی را تعلیم نداد. زیرا او فهمیده بود یک مرد خردمند، مردی که درک می‌کند، طراوت و زندگی معطری دارد. برای یک مرد معرفت، یک فقیه برهمایی، همه چیز متفاوت است. کسی که فقط واژه‌ها را می‌فهمد زشت می‌شود. ولی کسی که مفاهیم را درک می‌کند، زیبا خواهد شد. پیرزن فقط قسمتی از انعکاس‌های درونی نارویا بود، خود واقعی نارویا که با وجود داشتن دانش، زشت و کریه بود. پس نارویا رفت تا به دنبال درک حقیقت بگردد. دیگر کتب گوناگون نمی‌توانستند کمکش کنند، اینک زندگی با یک استاد لازم بود.

علم ذن می‌گوید: کل دانشتان را دور بریزید، زیرا درون حقیقی‌تان تمامی دانش‌ها را دربر دارد: نام، هویت و خلاصه همه چیز.

دانش چیزی است که دیگران به شما داده‌اند، اگر تمامی دریافت‌هایی که از دیگران دارید را دور بریزید، چیزهایی کاملاً جدید و متفاوت با هویت قبلی‌تان خواهید داشت که همگی آنان معصوم و بری از گناهان می‌باشند.

کسی که با هویت دریافتی‌اش زندگی می‌کند، سخت‌گیر می‌شود. اما کسی که با دانش درونی‌اش (آگاهی) زندگی می‌کند، نرم و آرام باقی می‌ماند. چرا؟

زیرا کسی که با اعتقاداتی کلیشه‌ای راجع به چگونه زیستن، زندگی می‌کند طبیعتاً سخت و جدی می‌شود. این گونه اشخاص کسانی هستند که با خود هویتشان را همه جا می‌برند. این هویت یا شخصیت دریافتی برای آنها همانند زره است. حالات، خصوصیات و کل زندگی‌شان را بر مبنای شخصیت و هویتشان سرمایه‌گذاری می‌کنند. اگر از این گونه اشخاص سؤالی بپرسید، آنها فوراً به حالت آماده‌باش درمی‌آیند. این‌ها نشانه‌های آدمی سخت، کودن، احمق، کلیشه‌ای و مکانیکی است. آنها ممکن است کامپیوتر خوبی باشند، اما انسانی حقیقی نیستند. فقط کافی است شما کاری بکنید، آنها فوراً برنامه‌ریزی‌ای بر مبنای آن، برایتان انجام می‌دهند. واکنش‌هایشان قابل پیش‌بینی است. آنها همانند رباتی برنامه‌ریزی شده‌اند. پس طبق دریافت‌هایشان از دیگران، کنترل شده هستند و بر همان مبنا علاقمند به کنترل دیگران نیز می‌باشند. انسان‌های هویت‌پرست، افرادی همیشه نگرانند، زیرا در عمق آنها هنوز آشفتگی‌هایی پنهان است. اگر شما کنترلی نیستید، می‌توانید شکوفا شوید که در این صورت به راحتی قادر به زندگی‌ای بدون نگرانی خواهید بود. ما راجع به چگونگی به وجود آمدن اضطراباتتان از شما سؤال نمی‌کنیم، هرچیزی که باید اتفاق بیفتد، می‌افتد. نبایستی منتظر آینده باشید و آن را از هم اکنون در ذهن خود ایفا کنید. بعد می‌پرسید که چرا مضطرب هستید؟

انسان خویشتندار و شیفتهٔ هویتِ خودساخته، دارای ذهنی یخ‌زده و بی‌حرکت و سرد است که اجازهٔ ورود هیچ انرژی حیاتی‌ای به بدنش نمی‌دهد. اگر اجازه دهید توسط بروز احساسات و زندگی کردن در اکنون، انرژی‌تان حرکت کند، در نتیجه چیزهایی که توسط شما سرکوب شده به سطح می‌آیند. مردم به شما می‌آموزند که چگونه یخ‌زده، سرد و جدی باشید، چطور دیگران لمستان کنند و شما لمسشان نکنید، اینکه چطور مردم

را ببینید، در حالی که واقعاً آنها را نمی‌بینید. شما مانند مشتی گره کرده زندگی می‌کنید: «سلام، چطوری؟» - هیچ کس از این نوع احوالپرسی‌ها واقعاً منظوری ندارد، بلکه همه تظاهر می‌کنند. مردم به درون چشمان یکدیگر نگاه نمی‌کنند، آنها دست‌هایشان را در دست‌های هم نگاه نمی‌دارند. آنها سعی در درک انرژی همدیگر ندارند، آنها اجازه نمی‌دهند تا انرژی‌شان جاری شود واین بسیار ترسناک است. چگونه می‌توان مرده و یخ‌زده پیش رفت، با وجود تمامی اعمال دریافتی‌تان از دیگران که همانند ژاکتی تنگ بدنتان را خفه کرده است؟

اما انسان حقیقی اعمالش خودانگیخته است. اگر سؤالی از او بپرسید، سؤالتان پاسخی صحیح دریافت می‌کند، بدون هیچ عکس‌العملی.

انسان حقیقی قلبش را برروی تمامی سؤالاتتان می‌گشاید. برای انسان حقیقی بودن بایستی پاک و خالص بود. پاکی و معصومیت از عمق حالات دوران کودکی می‌آید، نه از حالات بچگانه. معصومیت کودکانه زیباست، ولی با نادانی همراه است. این معصومیت، با شک و بدگمانی جایگزین شده و تبدیل به کودکی که رشد کرده و یاد گرفته که دنیا جای خطرناک و ترسناکی است، شده است. اما زندگی کردن توأم با معصومیت، خصلتی همراه با معرفت می‌باشد که با همه چیزهای فوق‌العادهٔ دنیای مادی تعویض شده است.

ذن می‌گوید: حقیقت هیچ ارتباطی با توانایی‌ها یا گذشته‌ها ندارد و آنها برای حقیقت کاری نمی‌کنند. حقیقت ریشه است، درکی کاملاً شخصی که شما می‌بایست وارد آن شوید. صرف آنکه به جستجو بپردازید تا به درک شخصی حقیقت برسید، بسیار خطرناک است. هیچ کس نمی‌تواند این خطر را تضمین کند. اگر از من بپرسید خواهم گفت: نه، من هیچ چیزی را تضمین نمی‌کنم. اما وجود خطراتی که مسلم و قطعی است را تضمین می‌کنم. من

قربانی شدن در این راه طولانی یا سرگردان شدن در آن و انحرافات احتمالی یا حتی هرگز به هدف نرسیدن را تضمین می‌کنم. تنها چیزی که مسلم است: جستجوی بسیار باعث رشدتان خواهد شد. ولی همچنان خطر قربانی شدن باقی خواهد بود. شما برای یافتن حقیقت هر روز به درون ناشناخته می‌روید، به طرف چیزهایی که برایتان مجهول است و چیزهایی که کشف نشده باقی مانده و نقشه‌ای هم برای هدایت در آنجا نیست، نه راهنمایی‌ای و نه همراهی‌ای. بله، در این راه میلیون‌ها خطر احتمالی وجود دارد و احتمال گمشدن یا گمراه شدن وجود دارد. اما تنها راه رشد نیز فقط همین راه است؛ راهی که در آن احساس امنیت وجود ندارد. درواقع ناامنی تنها راه رشد است، رودررویی با خطر و پذیرفتن درگیری با مجهولات تنها راه رشد می‌باشد.

حوادث حقیقی نیاز به نقشه، برنامه، سازمان یا تشکیلات و راهنمایی برای انجامش ندارد. آن در هر جایی: خانه، محل کار، بیابان، شهر... وجود دارد و به طرف ما در حرکت است؛ هرگاه به طرف ناشناخته‌های جدیدتری می‌رویم، بایستی پاک، گشاده و آسیب‌پذیر، همانند حقیقت معنوی موجود در یک کودک، حرکت کنیم. گاهی اوقات جزئی‌ترین چیزها در زندگی می‌توانند بزرگ‌ترین حوادث زندگی‌مان شوند.



ایمان

هرگاه بدون توجه به موقعیت و وضعیتی که در آن هستی، در عمق ایمان قرار بگیری، با همان مقدار ایمانی که داری، زندگی‌ات تغییر خواهد کرد.

زمانی که «میلارپا» نزد استادش در تبت رفت، بسیار متواضع، خالص و مقتدر بود، به طوری که شاگردان دیگر نسبت به او حسادت می‌کردند. آنها احتمال می‌دادند که او جانشین استاد شود، پس تصمیم به کشتن او گرفتند. میلارپا کاملاً مورد اعتماد استاد بود و ایمانی بسیار قوی داشت.

روزی شاگردان، میلارپا را لب پرتگاهی بردند و گفتند: «اگر واقعاً به استاد ایمان داری، آیا می‌توانی با این ایمان به درون پرتگاه بپری؟ اگر به نظر تو حقیقت آن‌جاست، پس برایت اتفاقی نخواهد افتاد و صدمه‌ای نخواهی دید!» و میلارپا بدون هیچ تأملی پرید. آن پرتگاه حدود سه هزار متر عمق داشت. شاگردان به سرعت از پرتگاه پایین رفتند تا تکه‌های جسد میلارپا را بیابند. آنها شادی‌کنان پایین دره رسیدند و در کمال تعجب دیدند که میلارپا لوتوس نشسته و چهره‌ای بس خشنود دارد. او چشمانش را گشود و گفت: «شما درست می‌گفتید. ایمان نگهدارندهٔ انسان است.» شاگردان با خود فکر کردند که شاید این فقط یک اتفاق بوده. پس روزی دیگر که خانه‌ای آتش گرفته بود و زن و کودکی در آتش گرفتار شده بودند، شاگردان به میلارپا گفتند: «اگر تو عاشق استادی و به او ایمان داری پس به درون آتش برو!» میلارپا به سوی آتش حمله‌ور شد تا جان زن و کودک را نجات دهد. آتش بسیار مهیبی بود و

شاگردان امیدوار بودند که این بار او بمیرد. اما نسوخت و به دلیل اعتقادش به ایمان، نورانی‌تر شد. روزی دیگر آنها به همراه استادشان به کنار رودخانه‌ای رفته بودند. شاگردان به میلارپا گفتند: «تو برای عبور از رودخانه نیاز به قایق نداری، زیرا ایمان قوی‌ات را داری، پس می‌توانی از روی آب عبور کنی.» و میلارپا روی آب راه رفت.

این اولین بار بود که استاد، میلارپا را در آن حال می‌دید. پس از او پرسید: «تو چه کار می‌کنی؟» میلارپا پاسخ داد: «استاد، من این کار را با کمک ایمان به قدرت شما انجام می‌دهم.» استاد با خود اندیشید: «اگر نام و قدرت من قادر به انجام چنین کاری برای یک احمق نادان است، پس چرا خودم هرگز سعی به انجام چنین کاری نکرده‌ام؟» واستاد تلاشش را کرد و خوب، غرق شد. بعد از آن زمان دیگر هیچ کس چیزی دربارهٔ آن استاد نشنید.

وقتی شما در عمق حقیقت باشید و استادی که به اشراق نائل نشده، استادتان باشد، باز هم قادرید زندگی‌تان را تغییراتی اساسی دهید. عکس این قضیه نیز صادق می‌باشد. ممکن است حتی یک استاد به اشراق رسیده نیز کمکی به شما نکند. این مسئله کاملاً به خودتان بستگی دارد. زندگی‌تان را با پرداختن به گذشته‌ها هدر ندهید، بلکه زندگی را باور کنید. فقط در صورت داشتن ایمان است که قادر خواهید بود دانشتان را دور ریخته و ذهنتان را کاملاً کنار بگذارید. با ایمان است که دری به سوی حقیقت بیکران و به سمت بالا باز می‌شود. بعد از آن دیگر زندگی اکنونتان به طولانی و تهی بودن یک زندگی معمولی نخواهد بود، زیرا لبریز از خدا می‌شود. وقتی قلبی پاک است، تمامی موانع ناپدید می‌شوند.

حقیقت تصاحب کردنی نیست، کسی هم قادر به تصاحب آن نمی‌باشد، یعنی هیچ مکانی برای آن وجود ندارد. شما نمی‌توانید گنجینهٔ پنهانی حقیقی‌تان را گم کنید.

اگر مأموریت خود را (ایمان به حقیقت) بر روی زمین باور کنی، احساس تو صحیح‌ترین چیزها خواهد بود و باعث می‌شود تا اشتباهی نکرده ودچار مشکل نشوی. اما اگر بخواهی به وسیلهٔ فکر منطقی‌ات همه چیز را تجزیه و تحلیل کنی، ممکن است از راه خارج شده وکاملاً گمراه شوی.

اگر به حقیقت ایمان داشته باشی ممکن است به نظر دیگران احمق به نظر برسی و احساس کنی که دلقک شده‌ای. زیرا در دنیا همیشه مردم به دلقک‌ها به عنوان مسخره‌ترین و هیچ‌ترین موجودات می‌نگرند، کسی که حتی در میان اعداد نیز عدد صفر را به خود اختصاص داده است؛ عددی که بی‌عددترین اعداداست. جایی که حقیقت و پاکی راهنمای شما باشد، نیاز به گذشتهٔ آزمایش شده و یا فلسفهٔ شک و تردید ندارید. دلقک کسی است که اعتماد می‌کند. او به تمامی تجاربش اعتماد می‌کند، تو به او حقه می‌زنی و او به تو اعتماد می‌کند. تو باز هم به او دروغ می‌گویی واو دوباره به تو اعتماد می‌کند. سپس به این نتیجه می‌رسی که او احمق بوده و قادر به یادگیری هیچ چیزی نیست. اعتماد و ایمان او وحشتناک و عجیب است، ایمان و اعتمادش به قدری خالص است که هیچ کس قادر نیست او را تباه و ضایع کند. پس برای درک طریقت و ذن، دلقک باش. سعی نکن با کمک دانشت دیواری به دور خود بسازی. دائماً ذهنت را پاک کن و گذشته‌ات را بمیران تا در اکنون باقی بمانی؛ درحالا، اکنون، برای تولدی دوباره و مجدداً کودک شدن. در شروع، انجام این کار بسیار سخت خواهد بود، ولی هستی شروع به برتر ساختن تو خواهد کرد.

اگر اطرافیان، شما را فریب دادند و دروغ گفتند یا مورد دستبردشان واقع شدید و یا حتی تهدیدتان کردند، اصلاً مهم نیست و بدانید که این اشخاص بدبختند و هرگز نخواهند توانست شما را از اکنون باز دارند. به هستی اجازه دهید تا کار خودش را انجام دهد، زیرا حقیقت متعلق به شماست و کسی

نمی‌تواند آن را از شما بدزدد. هرگاه در هر وضعیتی، اگر اجازه ندهید تا ایمانِ به حقیقت در شما تباه شود، فرصتی خواهد بود که درون از هم پاشیده‌تان یکپارچه شود و در آن صورت روحتان همانند بلور شفاف خواهد شد.

علم ذن می‌گوید: «ازگوش کردن به گفته‌های تکراری و خسته‌کننده دربارهٔ دشمنان مهلکی که دائماً و بی‌رویه از آنها سخن گفته شده، پرهیز کنید. چرا که بایستی به کارهای مهم‌تری بپردازید: روحتان را بیابید.»

صرفاً یک پژوهشگر یا دنباله‌روکور نباشید. بایستی بهترین خاصیت‌ها را دارا باشید و مرکز باطنتان را بیابید، بدون هیچ راهنما یا دانشی خاص. آنها به سان شبی تاریک هستند، ولی با آتش قوی جستجو، شما عازم خورشید درخشان خواهید بود. هر کسی با اشتیاق «یافتن» به دنیا می‌آید و می‌تواند خورشید را بیابد که در آن صورت ایمانی حقیقی خواهد داشت.



عدم مقاومت

حقیقت همیشه با استاد است و در هر حالت یا زمانی قادر به بیدار کردنتان است. پس برای خودتان موضوع نسازید. در برابر استاد حقیقی مقاومت نکنید، ایمان داشته باشید و در برابرش آسیب‌پذیر باشید، تسلیم شوید و خودتان را کاملاً در اختیار او قرار دهید.

«اکیدو» استاد ژاپنی، معلمی استثنایی بود و شاگردانش از او می‌ترسیدند، زیرا استادی بسیار باهوش و توانا بود. روزی یکی از شاگردانش درحال زدن ناقوس معبد بود که ناگهان ضربه‌ای را جا انداخت. او دختر زیبایی پشت در معبد دیده بود و به همین دلیل حواس او به دنبال آن دخترک پرت شده بود. این شاگرد تازه وارد بود و استاد اکیدو را به خوبی نمی‌شناخت. در همان لحظه استاد که بالای سرش ایستاده بود، با عصایش به شدت بر سر شاگرد کوبید، با چنان شدتی که باعث شد شاگرد از بالای ناقوس به پایین پرتاب شود و بمیرد.

در ژاپن این داستان یکی از قدیمی‌ترین روایت‌هاست. قانون معابد می‌گوید: «هر وقت شاگردی نزد استادی می‌رود، می‌گوید: زندگی و مرگ من هر دو در دست‌های شماست. اگر بخواهید حتی مرا بکشید، می‌توانید.»

شاگرد گفته‌اش را می‌نویسد و امضا می‌کند و تحویل معبد می‌دهد. اما مردم در این روایت با عداوت به اکیدو نگاه می‌کنند و او را محکوم می‌نمایند. در ژاپن هنوز هم «روایت اکیدو» یکی از پرمعنی‌ترین و مهم‌ترین

حدیث‌هاست. ده نفر از شاگردان او به اشراق نائل شدند که این رقمی بسیار نادر و کمیاب است.

پس از مرگ این شاگرد، اکیدو طوری کارهایش را ادامه داد که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. هر زمان هر کسی راجع به آن شاگرد سؤالی می‌کرد، اکیدو فقط می‌خندید (اکیدو هرگز چیزی که دال بر غلط بودن آن اتفاق باشد، نمی‌گفت. به نظر او آن حادثه فقط یک اتفاق بود و می‌خندید.)

چرا؟ زیرا داستان می‌گوید: آن شاگرد به چیزی رسید. بدنش افتاد، اما درونش گوش به زنگ و هوشیار شد. هوس، نفس و رؤیا ناپدید گشت، در واقع همه چیز با بدنش افتاد؛ او شکست و در این هوشیاری مرد.

اگر بتوانی هوشیاری و مرگ را به هم متصل کنی به روشن‌بینی کامل نائل خواهی شد. اکیدو نیز از همان لحظه برای شاگردش استفاده کرد. اکیدو هنرمندی بزرگ و هم استادی بی‌بدیل بود.

به این داستان عمیقاً توجه کنید. ممکن است فکر کنید که اکیدو استادی بوده که شاگردانش را می‌کشته است. اما این اتفاقی که افتاد نیست، به هر حال آن شاگرد مرد و استاد این را می‌دانست. اما داستان نمی‌خواهد این را بگوید، به هر حال اتفاقی بود که افتاد. در غیر این صورت نیازی نبود که در زمان ناقوس زدن شاگرد، استاد پشت سرش حاضر شود. ناقوس زدن آدابی همیشگی و هر روزه بود، اما در آن لحظهٔ خاص اکیدو کاری مهم‌تر از این برای انجام دادن نداشته و شاگرد می‌بایستی می‌مرد.

این رازی درونی و باطنی است، من نمی‌توانم از اکیدو به خاطر این کارش دفاع کنم. یک استاد به درون تو نگاه می‌کند؛ او دقیقاً زمان مرگ تو را می‌داند و اگر تو توسط نفست محاصره شده باشی، می‌تواند از مرگت استفاده کند.

به هر حال هر وقت این داستان را به یاد می‌آورم، همیشه تعجب می‌کنم که چرا فقط ده شاگرد اکیدو به روشن‌بینی کامل نائل شدند. او می‌توانست تعداد

بیشتری از شاگردانش را به روشن‌بینی کامل برساند. پس بایستی مابقی شاگردانش مقاومت کرده و از خودشان دفاع کرده باشند. دفاع از خود از کمک‌های استاد جلوگیری می‌کند. خود تو جلو کمک‌های اورا می‌گیری. نزد یک استاد بی‌دفاع باش، مقاومت نکن، استادت علاقمند است تا تو را به آگاهی کامل برساند و به همین خاطر او بایستی در برخورد با تو آزاد باشد و تو نیز کاملاً تسلیم و آماده باشی.

عمیق‌ترین لحظهٔ حرکت همین حالاست. به هر غم و درد یا سختی‌ای که وجود دارد، اجازه دهید تا وارد زندگی‌تان شود، آنگاه چگونگی واقعیت را بپذیرید. این مطلب خیلی به تعلیمات بودا نزدیک است. او وقتی سال‌ها جستجو کرد، در نهایت متوجه شد که دانش‌های دریافتی‌اش بیش از اعمالی که قادر به انجامشان می‌باشد، نیست. شبی بسیار تاریک دگرگونی آمد، مثل مرگ در زمان خودش و همانند مرگی که شما را از درون اندازه‌گیری می‌کند، و در همان شب به آگاهی کامل نائل شد.

یک استاد ذن فقط استادی ساده نیست. در تمام کتب مقدس هند آنها فقط معلم هستند و موضوعاتی را به شما تعلیم می‌دهند که راجع به آن تعالیم چیزی نمی‌دانید و از شما می‌خواهند که آنها را درک کنید، زیرا راه دیگری برای درک آن حقایق ندارید. یک معلم حقیقی نه تنها این حقایق را می‌داند، بلکه آنها را باور نیز دارد. او تمامی اعتقادات مادی و پوچتان را در جهت معنویات تغییر می‌دهد. پس بدون مبارزه یا مقاومت وارد دنیای خالص بی‌حد و مرز استادتان بشوید. انجام همین کار نیز دگرگونی عظیمی را طلب می‌کند. پس بگذارید اینطور بیان کنم که آنها شمارا درگیر فلسفه می‌کنند. ذن شما را گرفتار تغییر شکل یا دگردیسی و دگرگونی عظیمی می‌کند. ذن کیمیای صحیحی است که تو را از غلاف فلزی وابستگی‌های مادی و نفسانی‌ات بیرون کشیده و به طلا تبدیل می‌کند. شما بایستی زبان استادی حقیقی را نه با

دلایل روشنفکرانهٔ ذهنتان، بلکه با عشق قلبی‌تان بفهمید. پس فقط بایستی گوش کنید، با قلبتان گوش کنید نه با ذهن درگیر و مشغولتان. اوایل ممکن است از حرف‌های استاد چیزی نفهمید، اما لحظه‌ای خواهد آمد که ناگهان حقیقت را می‌بینید و می‌فهمید. می‌فهمید حقیقت همان چیزی است که شما در تمامی زندگی، خودتان را از آن دور نگه داشته بودید. اینک این گفتهٔ بودا را که می‌گوید: «هشتاد و چهار هزار درِ باز» خواهید فهمید.



پیروی

به خودت نگاه کن و ببین که آیا از استادت پیروی می‌کنی یا فقط از او تقلید می‌نمایی؟ از او فقط پیروی کن نه تقلید، زیرا با تقلید، هستهٔ مرکزی‌ات برای همیشه می‌میرد.

«گوتی» استاد ذن عادت داشت هرگاه سؤالی راجع به ذن می‌شد، برای شرح آن سؤال انگشتش را بلند کند. یکی از شاگردان بسیار جوانش، به جای درک گفته‌های استاد و پیروی از آنها، شروع به تقلید از حرکات استادش کرد، به طوری که هرگاه کسی از این شاگرد در مورد گفته‌های استاد، سؤالی می‌پرسید، شاگرد جوان به جای مطرح کردن گفته‌های استاد به تقلید از او، انگشتش را بلند می‌کرد.

گوتی این مطلب را شنید و یک روز که پسرک در حال تکرار این کار بود، بالای سرش رسید، انگشتش را قاپید، چاقویش را درآورد و انگشتش را قطع کرد. پسرک زوزه‌کشان دوید، گوتی فریاد زد: «ایست!» پسرک هم طبق عادت انگشتش را بالا آورد و متوجه شد که دیگر انگشتی در کار نیست. پس از این آگاهی، خم شد و فوراً به روشن‌بینی کامل نائل شد. گوتی در واقع وقتی انگشتش را بلند می‌کرد، می‌خواست بگوید که اگر یکی باشید تمامی مشکلاتتان حل خواهد شد. اما پسرک این مطلب را درک نکرده بود و به جای آن فقط از حرکات استادش تقلید می‌کرد. آن انگشت فقط یک سمبول و نشانه است. پسرک در آن لحظه به شدت جا خورد و همین باعث شد تا از

ریشه درد بکشد. آگاهی کامل یافتن در یک لحظه، ابتکار بزرگ گوتی بود.

گوتی فریاد کشید: «ایست!» شاگرد همان لحظه ذهنش متوقف شد و دیگر دردی نبود، او انگشت نداشته‌اش را بالا آورد و فهمید که آنجا هیچ چیزی نیست، همان موقع بود که فهمید او فقط یک جسم نیست، بلکه آگاه‌ترین است. او یک روح است و جسم فقط خانهٔ روح.



آگاهی کامل

هرگاه متوجه شدید که رفتار و اعمالتان با آگاهی همراه نیست، متوقف شوید. همانند آدمی مصنوعی و ماشینی نباشید، رفتارتان با نفس همراه نباشد. بیدار شوید و هوشیارانه عمل کنید. این رفتارتان آگاهانه است.

چای ابتکار بودایی‌هاست و آنها قرن‌هاست که از چای برای تمرکز گرفتن استفاده می‌کنند -به‌معنای آگاهی مطلق- زیرا چای شما را باهوش‌تر و بیدارتر می‌سازد. بودایی‌ها چای را نماد ذن می‌دانند و برای آنها کمک بسیار مفیدی است. این داستان از «بودیدارما» است که در وسط کوهی در چین به نام «تا» مدیتیشن می‌کرد. از همان‌جا نیز «تا» به‌نام «چای» تغییر یافت. آن کوه را می‌توان «تا» یا «چای» نامید، به همین دلیل هندی‌ها به چای «چا» یا «چایی» می‌گویند.

بودیدارما حقیقتاً مراقبه‌گر بسیار بزرگی بود، او روزانه هجده ساعت مراقبه می‌کرد که این کار بسیار سختی است. او در حین مراقبه، بارها و بارها احساس خواب‌آلودگی می‌کرد و دائماً پلک‌هایش می‌افتاد، پس برای آگاهی دادن بیشتر به مراقبه‌هایش، پلک‌هایش را برید و دور انداخت. حال دیگر امکان نداشت که چیزی بتواند چشمانش را ببندد. این تمثیل بسیار زیباست.

پلک‌های بودیدارما اولین بذرهای چای شد و از آنها گیاه بخصوصی رشد کرد. اولین چای را بودیدارما از طریق همین گیاه به وجود آورد. او بسیار تعجب کرد وقتی که متوجه شد با خوردن این برگ‌ها مدت زمان بیشتری می‌تواند آگاهی‌اش را حفظ کند. قرن‌هاست که طرفداران ذن چای می‌نوشند و در آنجا چای بسیار بسیار مقدس است.



مدیتیشن

نسبت به تمامی اطرافت توجه داشته باش. چیزی مهم‌تر از چیز دیگری نیست، زیرا همه چیز الهی است. پس همه چیز مهم است. توجه کن و ببین که می‌توانی خدا را در همه جا بیابی.

شاگردی هرازگاهی به دیدن «ای کی یو» می‌رفت. آن روز باران می‌بارید و شاگرد قبل از وارد شدن، کفش‌ها و چترش را بیرون در گذاشت. بعد از ادای احترام، ای کی یو از او سؤال کرد: «چترت را کدام سمت کفش‌هایت گذاشته‌ای؟» این چه سؤالی است؟ تو انتظار داری که اساتید راجع به خدا، طلوع کندالینی، باز کردن چاکراها و طلوع‌هایی که در مغز رخ می‌دهد، سؤال کنند. اما ای کی یو سؤالی بسیار عادی پرسید! چتر و کفش‌ها چه ربطی به معنویات دارند؟ اما این سؤالی بسیار مهم و ارزشمند بود. بدین معنی که شاگرد متمرکز نیست و کاملاً نسبت به اطرافش بی‌توجه است. او نمی‌دانست کفش‌هایش را کجا یا کدام سمت چترش انداخته و همین کافی بود، شاگرد پذیرفته نشد.

ای کی یو گفت: «برو و بیش از هفت سال مراقبه کن.» شاگرد گفت: «بیش از هفت سال! آن هم فقط برای یک خطای جزئی که آنچنان هم مهم نیست!»

ای کی یو گفت: «نمی‌توان خطاها را طبقه‌بندی کرد و گفت که کدام مهم‌تر از دیگری یا کدامیک کوچک و کدامیک بزرگ است. مهم این است که تو هنوز بی‌توجهی و نمی‌توانی با تمرکز زندگی کنی. همین و بس.»

نبایستی بین هیچ چیزی فرق گذاشت، مثلاً این چیز جزئی و آن یکی روحانی است. همیشه باید متمرکز باشی و حواست جمع باشد. اگر مراقب باشی، آن گاه همه چیز الهی می‌شود. اگر نه، متمرکز نیستی، آن وقت همه چیز غیر الهی می‌شود و مشارکت تو با دنیا شکسته می‌شود. یعنی همیشه درجستجو هستی و هرگز نیز نخواهی یافت. الوهیت به وسیلهٔ تو با دنیا مشارکت می‌کند، در واقع این هدیه‌ای است که تو به دنیا می‌دهی.

وقتی استادی مانند ای کی یو به وسیلهٔ چتری آموزش می‌دهد، هدف او الوهیت چتر است. الوهیت در هر چیزی وجود دارد. توجه کردن، مراقب بودن و دائماً متمرکز شدن، انرژی فراوانی تولید می‌کند. انرژی تمرکز کیمیاست؛ این انرژی به وجود آمده قدرت تبدیل پست‌ترین چیزها به برترین‌ها را داراست و در این صورت ارتباط درونی برقرار کردن با یک سمفونی بزرگ، برایتان به سادگی کندن پوست پرتقالی خواهد بود و همین تو را قادر می‌سازد که لحظه به لحظه به درون حقیقت نزدیک‌تر شوی.

مدیتیشن نوعی داروست. از آن فقط برای بودن در لحظه استفاده می‌شود. وقتی چگونگی آن را آموختی، دیگر نیاز به هیچ مدیتیشن یا مراقبه‌ای نخواهد بود، زیرا تمامی زندگی‌تان تبدیل به مدیتیشن می‌شود.

بعد چه وضعیتی پیش می‌آید؟ دقت، هوشیاری، شادمانی، تحرک، مرکزیت یافتن، عشق، شکوفایی و قدم زدن. قدم زدن همان پرسه زدن است.

آزادیِ با خود بودن به این معنا نیست که چیزی را ترویج دهید یا در پیشرفت آن تلاش کنید و یا تمرین‌های خاصی بنمایید. حرف زدن، سکوت کردن، نشستن، قدم زدن، حرکت نکردن، همه و همه مدیتیشن است. هستی آزادی است. این لغت، واژه‌ای کلیدی است که شرح آن داده شده. هر کاری که می‌خواهی را انجام بده، اما در هستهٔ درونی‌ات آزاد و رها بمان، آرام و آسوده مستقر شو. در مدیتیشن، تجربهٔ استراحت کردن در قلب چیزی نیست

که به زور بتوان به آن دست یافت. رشد، هماهنگی و آهنگِ سکوت درونی ما با آهنگ طبیعت همراه است. باید بسیار لطیف و پذیرا باشید تا شادی وصف‌ناپذیر اطرافتان را دریابید. هر کسی نمی‌تواند به آن نقطه دست یابد و هرگاه شما آن را یافتید، دنیا را یافته‌اید و می‌توانید با افتخار آن را به دیگران نیز انتقال دهید. شادی حقیقی آن‌جاست؛ در عمیق‌ترین جای قلب‌تان، آمادهٔ چیدن و دریافتن شما.

به قلبتان گوش کنید، مطابق آن حرکت کنید، قلب بسیار بی‌آلایش است و ارزش آن قابل قیاس با هیچ چیز دیگری نیست. ساده بودن کار بسیار سختی است، همانند جاده‌ای صعب‌العبور. زیرا با ساده بودن همهٔ چیزهایی که دارید را تقدیم می‌کنید و به راحتی همه چیز از دست می‌رود. به همین دلیل مردم، تجمل را انتخاب کرده‌اند، زیرا سادگی را فراموش نموده‌اند.

اما فقط یک قلب ساده و بی‌آلایش می‌تواند با خدا بتپد. فقط یک قلب بی‌ریا قادر است در عمق هماهنگی با خدا بخواند. برای رسیدن به آن نقطه بایستی قلبتان را بیابید. پس ضربان و تپش خود را پیدا کنید.

با مدیتیشن می‌توان خدا را در همه جا یافت. همه چیز دارای انرژی خالص الهی است. پس بدون هیچ گونه انتظار یا توقع از دیگران، به طرف خود حقیقی‌ات برو و مسئولیت آن را به عهده بگیر. هر فریب و حقه‌ای که ممکن است در آستین داشته باشی، کنار بگذار. نیاز به انجام هیچ کاری نیست، می‌توانی در سؤال «دقیقاً اکنون چه هستم؟» باقی بمانی. از بین بردن آرزو و هوس، فضایی برای خاموشی و پذیرش را می‌گشاید و در این راستا تو به خودت خوشامد می‌گویی؛ چیزی که قبل از این هرگز نداشته‌ای. این وضعیت آرام کنونی را نگاه دارید تا به این تشخیص برسید که واقعاً در خانه و استراحتگاه خودتان هستید.

در مرکز درونی‌تان مستقر شوید

در درونتان بمانید. به خودتان اجازه ندهید تا با نظریات دیگران اداره شوید یا دیگران با نیات و خواسته‌هایشان شما را به این طرف و آن طرف هل بدهند. در متعادل کردن خود با دیگران اشتباه نکنید و خودتان را با دیگران هم سطح نکنید.

در زمان بودا یک بار اتفاقی افتاد. «امراپالی» فاحشه‌ای مشهور و زیبا، عاشق راهبی بودایی، یک فقیر شد. بودا و راهبانش در سفر بودند تا به جایی که «امراپالی» زندگی می‌کرد، رسیدند و همان جا توقف کردند. در آنجا بود که زن عاشق راهب شد و به او گفت: «به خانه‌ام بیا و تا فصل بهار که چهار ماه دیگر است، نزد من بمان.»

راهب پاسخ داد: «من باید نزد استادم بروم و از او سؤال کنم. اگر او اجازه داد، خواهم آمد.»

این ماجرا باعث حسادت راهب‌های دیگر شد. زمانی که راهب جوان نزد بودا رفت تا سؤالش را بپرسد، عدهٔ زیادی این ماجرا به گوششان رسیده بود. راهب‌ها جلوی راهب جوان را گرفتند و به او گفتند: «اگر حتی اجازه دهی که آن زن پاهایت را لمس کند، گناه کرده‌ای، زیرا بودا گفته زنی را لمس نکنید و اجازه ندهید زنی هم شما را لمس کند. این کار تو قانون‌شکنی است و حالا می‌خواهی چهار ماه نزد آن زن اقامت کنی؟» راهب جوان پاسخی نداد و به حضور استاد رفت، بودا نیز جریان را از راهب‌ها شنیده بود؛ راهب‌ها، راهب

جوان را همراهی کرده بودند. پس بودا در حضور همگی آنها گفت: «به شما گفته‌ام زنی را لمس نکنید و توسط زنی هم لمس نشوید، چراکه هنوز در مرکز درونی‌تان مستقر نیستید. اما در مورد این راهب جوان، این قانون صدق نمی‌کند، زیرا می‌بینم که او توسط درونش هدایت و اداره می‌شود.» سپس رو به راهب جوان کرد و گفت: «بله، تو اجازه داری.»

این اتفاق بسیار مهم بود، زیرا تا قبل از این هرگز چنین اتفاقی نیفتاده بود. همهٔ شاگردان بسیار عصبانی بودند. درمدت آن چهارماه، راهب‌ها حرف‌ها و تهمت‌های زیادی دربارهٔ اتفاقات درون خانهٔ امراپالی می‌زدند. می‌گفتند: «آن راهب دیگر همانند قبلش نیست، او گناهکار است و اشتباه کرده.»

چهارماه بعد، درحالی که امراپالی راهب را دنبال می‌کرد، او بازگشت. بودا نگاهی به آنها کرد و گفت: «ای زن، آیا چیزی می‌خواهی بگویی؟» زن گفت: «من آمده‌ام تا شما مرا به عنوان یک مرید بپذیرید. من تلاش کردم تا شاگردتان را از شما جدا کرده و شیفتهٔ خود سازم، اما اشتباه می‌کردم، این اولین بار بود که در زندگی‌ام شکست خوردم. همیشه در ارتباط با مردها پیروز بوده‌ام، اما شاگرد شما را نتوانستم اغفال کنم، حتی به اندازهٔ یک سر سوزن. بزرگ‌ترین خواهشم این است که به من بیاموزید تا این حالت در من نیز رخ دهد. چگونه می‌توانم در مرکز درونی‌ام متمرکز شوم؟ او با من زندگی کرده است. جلو او رقصیده‌ام، خوانده‌ام، هر روز در تلاش برای فریب و اغوایش بودم، اما او همیشه در درون خودش می‌ماند. هرگز، حتی برای یک لحظه هم نتوانستم فکرش را تیره کنم، در چشمانش هرگز خواهشی ندیدم. سعی کردم دینش را تغییر دهم، اما او دین مرا تغییر داد. هرگز، حتی برای یک لحظه هم نتوانستم فکرش را تیره کنم، در چشمانش هرگز خواهشی ندیدم. او دین مرا تغییر داد، بدون اینکه به ظاهر تلاشی بکند و یا حتی کلمه‌ای حرف بزند. او مرا به اینجا نیاورد، بلکه من خود به اینجا آمدم. من برای اولین بار معنی شأن

و بزرگی و عزت نفس را فهمیدم، حال می‌خواهم این هنر را بیاموزم.» و از آن پس او یکی از مریدان بودا شد.

سعی نکن موقعیت‌های زندگی‌ات را تغییر دهی یا سعی در عوض کردن اطرافیانت بنمایی، بلکه سعی کن روش و رفتار خودت را تغییر دهی. از موقعیت‌های خارق‌العاده‌ای که برایت پیش می‌آید استفاده کن تا به مرکز درونی‌ات برسی. صرف اینکه بخواهی موقعیت‌ات را تغییر دهی، کار مهمی نکرده‌ای بلکه خودت و دنیا راگول می‌زنی. همیشه به دنبال برترین‌ها باش. ناگهان متوجه می‌شوی که برترین جستجوی تو، انرژی درونی‌ات می‌باشد و چیزهای پست خودبخود از بین خواهند رفت. ایجاد فاصله در فکر و ذهن یکی از بزرگ‌ترین برکاتی است که باعث توسعهٔ استعدادهای زیادی در تو می‌شود. این همان واقعی و حقیقی بودن مدیتیشن است. مدیتیشن بدان معنا نیست که ذکری را آهنگین بخوانید و تکرار کنید و بر آن تأکید نمایید، بلکه فقط ناظر باشید و ببینید خیلی چیزهای ذهن شما متعلق به دیگران است. با این کار فرصتی به دستت می‌آید تا نمایش ذهنت را تماشا کنی، بدون اینکه سعی در ساختن یک فیلم غمگین داشته باشی. با آزادی ساده‌تان مخالفت نکنید و هر وقت می‌توانید وارد آن شوید. مهارت در مدیتیشن باعث رشد قوی و عمیق‌تر شدن آن خواهد شد.

بازگشت به درون، فقط بازگشتی ساده و تهی نیست، بلکه به این معناست: پس از رهایی از امیال و آرزوهایتان، هرگاه دوباره ناامیدی به سراغتان آمد، به درونتان بازگردید. هر آرزویی، بدبختی‌ای به همراه دارد. هیچ آرزویی باطناً کامل نیست. تا امروز با آرزوهایتان به هیچ جایی نرسیده‌اید و کاملاً متوقف مانده‌اید. اگر هم تلاشی در جهت متوقف کردن آرزوهایتان کرده باشید بازهم رفتن‌ها و دویدن‌ها مجدداً آغاز گشته و از قبل ماهرانه‌تر ادامه می‌یابد تا به جایی که امروز هستید، می‌رسد و دوباره نیز به همین جا ختم خواهد شد. با

وجود این باز هم آرزومند هستید. اگر برای رسیدن به آرزوهایتان تلاشی بکنید، همچنان خارج از آن خواهید بود. هرگونه تلاشی در جهت تحقق آن شما را خارج از آن نگاه می‌دارد. تمامی مسافرت‌هایتان، مسافرت‌هایی بیرونی است و هیچ کدامشان درونی نیستند. چطور می‌توانید با این رویه سفری به درون بکنید؟ شما همچنان اینجا و آنجا هستید و نقطه‌ای برای آغاز ندارید. وقتی رفتن متوقف شد، سفرکردن ناپدید می‌شود. زمانی که امیال و آرزوها، ذهنتان را خیلی مه‌آلود نکرده‌اند، شما در درون هستید. این همان معنای بازگشت به درون است. اما این بازگشت، بازگشتی ساده نیست، بلکه خارج نشدن از درون است. قرن حاضر پر از همهمه و صداهای گوناگون است و این همهمه‌ها شما را به هر سویی می‌کشند ودر چنین وضعیتی که بسیار مغشوش و درهم و برهم هستید، بهتر است سکوت را بیابید و در مرکز درونی‌تان مستقر شوید. فقط در این صورت قادرید صدای درونی‌تان را بشنوید و اگر حقیقت را در درونتان یافتید، پس دیگر در هستی چیزی برای یافتن وجود ندارد. حقیقت مجری درونی شماست. هرگاه چشمانتان را بگشایید، این حقیقت است که چشمانش راگشوده، هروقت هم چشمانتان را ببندید، این حقیقت است که چشمانش را بسته. همین عمل، خود مراقبه‌ای فوق‌العاده و شگرف است. اگر به سادگی این شیوه را بفهمید، دیگر نیاز به هیچ چیز دیگری نخواهید داشت. هر کاری که انجام می‌شود، به وسیلهٔ حقیقت انجام می‌گیرد. اگر قدم می‌زنید، این حقیقت است که قدم می‌زند، اگر می‌خوابید، این حقیقت است که استراحت می‌کند و اگر صحبت می‌کنید، این حقیقت است که سخن می‌گوید و اگر سکوت می‌کنید، این حقیقت است که سکوت می‌کند. این یکی از مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین تکنیک‌های مدیتیشن است. اگر این کارها را انجام دهید، آرام‌آرام همه چیز زندگی‌تان جای خود را به این فرمول ساده خواهند داد و بعد از آن نیاز به هیچ تکنیک

خـاص دیگـری نـیست. هـرگاه هـم کـه کـاملاً سـالم شـدید، داروهـا و مدیتیشن‌هایتان را دور می‌اندازید، زیرا دیگر در «حقیقت» زندگی مـی‌کنید؛ سرزنده، درخشان، خشنود، متبرک، همراه بـا صـدایـی راهـنما از درونـتان. تمامی زندگی‌تان بدون هیچ واژه‌ای دعاگونه خواهد شد یا بهتر بگوییم کاملاً دعاگونه با فیضی الهی که هیچ واژهٔ دنیوی قادر به وصـف آن نـیست. شـما شعاعی از نور می‌شوید کـه از دل تـاریکی بیرون آمـده است. پس هـمیشه توسط درونتان اداره می‌شوید و کسی نمی‌تواند بـا تـفکرات، خـواسـته‌ها و ایده‌هایش شما را به این طرف و آن طرف هل بدهد. شما کاملاً خودتان و در واقع مرکز خودتان می‌شوید، و درمی‌یابید که سرچشمه، در بودن شما با خود است. این قانون «توریا» است. کسی که قانون توریا را می‌داند، چهار اقلیم دنیا حتی به زور هم قادر به متلاشی کردن او نخواهد بود. در حالی که او می‌تواند همه جا زندگی کند و همه جا خانهٔ او خواهد بود.



درک کردن

خصوصیاتی که در دیگران می‌بینی، در واقع همان خصوصیاتی است که در خودت داری. دیگر این تشخیص تـوست تـا ببینی چـه چیزهایی را در خودت ترک، محدود و یا تحت کنترل درآورده‌ای، انعکاس آنها را در درون خودت می‌توانی ببینی.

دو راهب ذن قصد عبور از رودخانه داشتند و در همان زمان، زن جوان زیبایی را دیدند که او هم قصد عبور از رودخانه را داشت، اما می‌ترسید، زیرا در اثر سیل، پل روی رودخانه خراب شده بود. پس یکی از راهب‌هـا زن را روی شانه‌اش گرفت و به طرف دیگر رودخانه برد. سپس هرکدام به راه خود ادامه داد. راهب دوم خشمگین بـود، چیزی بـرزبان نـیاورد ولی از درون از خشم می‌جوشید. زیرا یک راهب بودایی نـبایستی زنـی را لمس کـند، ایـن ممنوع بود: اما این راهب نـه تـنها زنـی را لمس کـرده بـود، بـلکه او را روی شانه‌هایش نیز گرفته بود. کاری غیر قابل بخشایش!

مدتی گذشت تا بـه مـعبد رسیدند. هنگام عـبور از در صـومعه، راهب خشمگین به سمت راهب اولی برگشت و گفت: «این کار ممنوع است و من قصد دارم این کار ناشایست تورا به استاد گزارش دهم.» راهب اولی پرسید: «تو دربارهٔ چه چیزی صـحبت مـی‌کنی؟ چـه چـیزی مـمنوع است؟» راهب عصبانی گفت: «آیا فراموش کردی که زنی جوان و زیبا را بر روی شانه‌هایت گرفتی؟» راهب اولی که تازه متوجه منظور راهب خشمگین شده بود، خندید

و گفت: «بله، من او را روی شانه‌هایم گرفتم، اما در همان لحظه او را در کنار رودخانه رهاکردم و حالاکیلومترها از آنجا دور شده‌ام و ساعت‌ها از آن لحظه گذشته است. ولی آیا تو هنوز هم در حال گذراندن او از رودخانه بر روی شانه‌هایت می‌باشی؟» ذهنتان به خودش فشار می‌آورد، همه چیز را انکار می‌کند و در نهاد خود مخفی نگاه می‌دارد. در حالی که در اعمالتان آنها آشکار خواهند شد. همیشه چیزهایی که دوست ندارید یا مطابق میلتان نیست را منکر می‌شوید. اما همان اجتناب یا انکارتان باعث به وجود آمدن آنها خواهد شد.

شما همیشه ظاهر قضایا را می‌بینید، مثل فیلم روی پردهٔ سینما. مثلاً زمانی که عاشق کسی هستید، به نظرتان او زیباترین است، وقتی هم که از کسی متنفرید، حتی اشخاص شبیه به او هم زشت‌ترین‌ها هستند و در فکرتان نمی‌توانید بفهمید که چرا بعضی از اشخاصی که شبیه عشقتان هستند، زیبا و اشخاص مشابه شخص مورد تنفرتان، زشت هستند. شما بایستی از تصاویر سبقت بگیرید، و این تنها راه رسیدن به حقیقت است. در این زمینه بایستی کمک‌های ذهنتان را نادیده بگیرید. ذهن فقط تصاویر را خلق می‌کند و این مأموریت برای او بسیار سخت است. در این تمرینات تصاویر غیر حقیقی تبدیل به چیزهای حقیقی می‌شوند که در آن صورت دیگر در بند معانی و مفاهیم نخواهید بود و خواهید توانست از دنیای اطرافتان لذت ببرید و سرخوش باشید. دنیای اطراف همان چیزهایی را به شما نشان می‌دهد که در خودتان نیز آنها را دارید و از دنیای ساخته شدهٔ ذهن، آزاد خواهید شد.

بخشش

دیگر وقت آن است که بدبختی‌ها پایان یابند. در قلبتان را بگشایید. بهترین چیزهایی که دارید و قابل بخشیدن است را از درون قلبتان و با تمامی عشقتان ببخشید.

آیا «مریم مجدلیه» را به خاطر دارید؟ به نظر من، او تنها مرید حقیقی مسیح بود؛ بی‌اندازه قابل اعتماد. روزی او عطر گران‌بهایی روی پاهای مسیح ریخت. «یهودا» که هرگز فرصتی را از دست نمی‌داد، آنجا حضور داشت. بلافاصله پس از دیدن عمل مریم مجدلیه به مسیح گفت: «شما بایستی جلو او را بگیرید. اینجا بیابان بی‌آب و علفی است و مردم گرسنه‌اند. آن عطر بسیار گران‌بها و قیمتی است. ما می‌توانیم آن را بفروشیم و برای مردم غذا تهیه نماییم. پس چرا اجازه می‌دهید او عطر را حرام کند و از بین ببرد؟»

این حرف‌ها به نظر منطقی بود، اما پاسخ مسیح چه بود؟ پاسخ مسیح به نظر خیلی غیر منطقی بود. مسیح گفت:

«فقرا همیشه اینجا خواهند بود. وقتی من رفتم تو می‌توانی از آنها مراقبت کنی. تو قلب این زن را نمی‌فهمی. او عطر را با عشق قلبی‌اش می‌ریزد. ضمن اینکه وقتی عطر ریخته شد، دیگر ارزشی نخواهد داشت. اما من می‌توانم بزرگ‌ترین احساساتی که از قلب او برمی‌خیزد را ببینم. او بدین شکل دعا می‌کند و من نمی‌توانم دعا کردن او را خراب کنم.»

مسیح فهمیده بود که مریم مجدلیه بهترین، زیباترین و خالص‌ترین قلب‌ها

را دارد. عطر توجه مسیح را جلب نکرده بود، بلکه توجه او به قلب زن بود.

نبایستی تأسفات شما را افسرده سازند. این همان نکته‌ای است که اصولاً مردم آن را از دست می‌دهند. غم و اندوه برای هوشیارتر ساختن شماست، زیرا مردم زمانی هوشیار می‌شوند که غم و درد عمیقاً وارد قلبشان شود و آنها را زخمی سازد. در غیر این صورت آنها بیدار و هوشیار نخواهند شد. کسی که زندگی راحت و آرامی دارد، درد و غم مردم برای او معنا ندارد. چنین آدمی نیازی به هوشیار شدن در خود نمی‌بیند. درد و محنت و رنج زخمی است که می‌توان از آن برای هوشیار شدن استفاده کرد. مثلاً اگر زمانی دوست یا عزیزی بمیرد یا همسرتان که او را دوست دارید، ترکتان کند، درد و رنجی عمیق در شما به وجود می‌آید که قلبتان را جریحه‌دار می‌سازد. می‌توان از همین لحظهٔ به وجود آمده، برای هوشیاری استفاده کرد. غم نمی‌تواند از شما یک تیره‌بخت و بیچاره بسازد، بلکه شما را هوشیارتر می‌کند. وقتی هوشیار شدید، بدبختی ناپدید می‌شود.



بی‌گناهی

قلب این قدرت را دارد که حتی با سنگ‌ها نیز حرف بزند. عشقِ زیاد، اسرار را می‌شکافد. کسی که کاملاً عاشق است، در نظر عوام دیوانه می‌آید. پس از درون قلبتان دیوانه شوید.

کشیش «سنت فرانسیس» اهل اسیسی بود و حتماً دیوانه‌ای بوده که اگر در زمان ما زندگی می‌کرد او را به تیمارستان می‌بردند. او با درخت‌ها صحبت می‌کرد. به درخت بادام می‌گفت: «خواهر، امروز حالت چطور است؟ آیا برایم از خدا می‌خوانی؟» اما تمامی داستان همین نیست، او قادر بود حتی صدای درخت‌ها را نیز بشنود! آیا به نظرتان او دیوانه‌ای است که می‌بایست سریع بستری و دارو و درمان شود؟

او با رودخانه و ماهی‌ها هم حرف می‌زد و ادعا می‌کرد که ماهی‌ها پاسخش را می‌دهند. او با صخره‌ها و کوه‌ها نیز حرف می‌زد. آیا نیاز به دلایل بیشتری برای تثبیت دیوانگی او هست؟ حتماً شما دلتان نمی‌خواهد همانند او باشید. هر کسی صلاحیت شنیدن صدای آواز درخت بادام یا صخره‌ها را ندارد، زیرا چنین کسی، قلبی مملو از عشق به خدا را داراست؛ قلبی که قادر است با صخره‌ها حرف بزند و خدا را در همه چیز و همه جا ببیند. عشق زیاد اسرار را برای تو آشکار می‌کند. البته برای یک مغز منطقی این چیزها مزخرفاتی بیش نیست، ولی برای من این‌ها تنها چیزهای پرمعنی‌ای هستند که وجود دارند.

«سنت فرانسیس» کسی بود که از درون قلبش، عاشق بود و این عشق را برای خودش نگاه نمی‌داشت، بلکه آن را با طبیعت نیز تقسیم می‌کرد. شما هرچیزی را که با تمامی عشق و قلبتان با دیگران تقسیم کنید، آن را هزاران برابر دریافت خواهید کرد. حال در راه معنوی اگر به درختی برسیم، متوجه می‌شویم که او رازهای زیادی برای تقسیم کردن با ما دارد. اگر به تازگی صدای نجوای طبیعت را نشنیده‌ای، اکنون وقت خوبی است تا این شانس را به دست بیاوری. با دقت به اطرافت نگاه کن، به درون چشمان یک کودک یا مادرت، شخص مورد علاقه‌ات، یا یک دوست و یا فقط درختی را با تمامی وجودت احساس کن. آیا تا به حال درختی را در آغوش گرفته‌ای تا احساسش کنی؟ اگر این کار را بکنی، متوجه می‌شوی که فقط تو درخت را در آغوش نگرفته‌ای، بلکه او نیز پاسخت را داده است و متقابلاً تو را بغل کرده. آنگاه درمی‌یابی یک درخت صرفاً شکلی ظاهری نیست، او هر بار با هر اشاره‌ای با تو صحبت می‌کند.



دعا کردن

فکر نکنید که فقط این شمایید که طرز دعاکردن و عشق ورزیدن صحیح را بلدید. در نحوهٔ دعا کردن و عشق ورزیدن دیگران نسبت به خدا، دخالت نکنید. زیرا دعاکردن آنها نیز کامل است.

روزی، موسی(ع) در بیابانی از کنار مرد چوپانی که درحال عبادت بود، می‌گذشت. موسی ناگهان متوجه شد که چوپان در عبادتش چیزهای مزخرف و بی‌معنایی می‌گوید و به همین دلیل ایستاد. به نظر موسی نه تنها چوپان مزخرف می‌گفت، بلکه دعاهای او نوعی بی‌حرمتی به خدا بود! چوپان می‌گفت: «خدایا، اجازه بده تا نوکر تو شوم. در عوض من هم قول می‌دهم هروقت بدنت کثیف شد آن را برایت بشویم. اگر شپش داشتی، آنها را برایت می‌گیرم، اگر کفش‌هایت پاره شد، برایت کفش‌های خوبی درست خواهم کرد. هرگاه بیمار شدی، از تو مراقبت می‌کنم و برایت دارو تهیه می‌کنم، برایت آشپزی هم خواهم کرد و...»

موسی فریاد کشید: «ایست! این مزخرفات را متوقف کن! چه می‌گویی؟ این چه خدایی است که بدنش شپش می‌گذارد؟ لباس‌هایش کثیف می‌شود و بیمار می‌گردد و یا محتاج آشپزی کردن توست؟ این دعا را از کجا آموخته‌ای؟»

چوپان گفت: «این دعا را از هیچ کس یا هیچ کجا نیاموخته‌ام. من آدم فقیر و بی‌سوادی هستم که نمی‌دانم چگونه بایستی دعا کنم. دعایم را خودم

ساخته‌ام. اینها همان چیزهایی است که می‌دانم و بلدم. بزرگ‌ترین مشکل من شپش می‌باشد، مواقعی هم گرسنه می‌مانم یا کفش ندارم، گاهی بیمار می‌شوم و کسی نیست تا از من مراقبت کند و... پس خدا هم می‌تواند چنین مشکلاتی داشته باشد. اینها دانسته‌ها و مسائل من است که تبدیل به دعایم شده، ولی اگر شما دعای صحیح را بلدید، لطفاً به من هم بیاموزید.»

موسی دعای صحیح را به چوپان آموخت وچوپان در مقابلش تعظیمی کرد و با اشک‌هایی که از عمق حق‌شناسی و قدردانی او جاری بودند، تشکر کرد و رفت.

موسی از کاری که کرده بود بسیار خوشحال بود. به آسمان نگاه کرد تا ببیند خداوند چه نظری دربارهٔ این عمل نیک او دارد. اما خداوند بسیار خشمگین بود. خدا فرمود: «ای موسی، من تو را فرستادم تا مردم مرا با تمامی قلب و عشقشان به من نزدیک کنی و اینک تو یکی از خالص‌ترین عاشقان مرا، از من دور کردی؟ آیا فکر کردی که فقط تو دعای صحیح را می‌دانی؟ آیا فکر کردی که تمامی دعاهای او غلط بوده؟ دعا کردن و عشق ورزیدن، از هیچ قانون خاصی تبعیت نمی‌کند، زیرا قانون دعا کردن، عشق ورزیدن است و نیاز به قانون دیگری ندارد.»

عشق همراه با حقیقت است. اگر بتوانی حقیقت را بفهمی، متوجه خواهی شد که حقیقت، آزادی است و جز آن، آزادی دیگری وجود ندارد.



سوء استفاده از قدرت

هرگاه ارتباط درونی‌ات قوی شود، خواهی توانست عشق به هستی و دیگران را بفهمی. در آن صورت می‌توانی از قدرت‌هایی که به تو اعطا می‌شود، استفاده کنی. تو با استفاده از نیروی نفسانی و عقلانی‌ات، حق نداری در زندگی خصوصی دیگران دخالت کنی. اگر توانایی و قدرتی داری، از آن سوء استفاده نکن، بلکه فقط در جهت خداوند از آن استفاده کن.

«راما کریشنا» شاگردانی به نام‌های «ویوک آناندا» و «کالو» داشت. «کالو» آدمی ساده و معصوم بود، در حالی که «ویوک آناندا» مردی باهوش و منطقی بود که اصولاً با کالو بر سرعقایدش بحث کرده و او را عصبانی می‌کرد. کالو اتاق کوچکش را همانند معابد پر از سنگ‌های گوناگون کرده بود وتعداد این خدایان به سیصد عدد می‌رسید. در هند هر سنگی می‌تواند نمادی از خدا باشد. ویوک آناندا اغلب به کالو می‌گفت: «این خدایان پوچ را در گنگ بیانداز. این سنگ‌ها مهملات هستند، خدا در درون توست، نه در این سنگ‌ها!» اما کالو پاسخ می‌داد: «من عاشق این سنگ‌ها هستم، آنها زیبایند. من آنها را از کنار رود گنگ جمع‌آوری کرده‌ام و چطور می‌توانم آنها را دوبار به گنگ پس بدهم؟ نه، من این کار را نمی‌توانم بکنم.»

روزی ویوک آناندا به اولین «ساتوری»اش نائل شد. با این قدرت به دست آمده او وارد افکار کالو شد و به او القا کرد: «کالو، تمامی خدایانت را بردار و در گنگ بیانداز.»

راماکریشنا در حیاط معبد نشسته بود و فقط تمامی این بازی را نظاره می‌کرد. او بایستی مداخله می‌کرد، اما فقط صبر کرد. مدتی بعد کالو در حالی که تمامی خدایانش را در بقچه‌ای گذاشته بود، از اتاقش خارج شد. همین لحظه بود که راماکریشنا مداخله کرد. کالو را متوقف کرد و پرسید: «صبر کن! کجا می‌روی؟» کالو گفت: «الهامی در ذهنم گفت که نگهداری از این چیزها احمقانه است، حالا می‌روم تا آنها را دور بریزم.»

راماکریشنا رو به ویوک آنانداکه از اتاقش خارج شده و در حال نظارهٔ آنها بود، کرد و با عصبانیت غرید: «صبر کن! آیا این راه استفاده از قدرت است؟» و به کالو گفت: «بازگرد و خدایانت را در سر جایشان بگذار، زیرا این فکر مال تو نیست، بلکه متعلق به ویوک آنانداست.»

مسلماً این فکر، برای خود کالو هم بسیار عجیب بود و با خودش فکر کرد: «ویوک آناندا چگونه توانسته ذهن مرا تحت سلطهٔ خودش بگیرد؟ او چگونه مرا تسخیر کرد، به طوری که مرا مجبور به انجام چنین کاری نمود؟»

راماکریشنا بیش از حد از دست ویوک آناندا عصبانی بود. پس به او گفت: «از حالا به بعد ساتوری شدن تو را متوقف می‌کنم. تو هرگز ساتوری نخواهی شد، مگر زمانی که سه روز قبل از مرگت باشد.»

ویوک آناندا سال‌ها اشک ریخت و به‌سختی تلاش کرد، اما هرگز به ساتوری نائل نشد. زمانی که راماکریشنا درحال مرگ بود، ویوک آناندا به او گفت: «لطفاً دیگر اجازه دهید تا دوباره به ساتوری نائل شوم.» اما راماکریشنا گفت: «نه، تو هنوز هم غیر قابل اعتمادی. از هر قدرتی برای هر چیزی نبایستی استفاده کرد. هنوز به اندازهٔ‌کافی خالص نیستی. باید باز هم به گریه‌ها و مراقبه‌هایت ادامه دهی.»

و دقیقاً سه روز بعد ویوک آناندا مرد، زیرا او دوباره به ساتوری نائل شده بود و در ساتوری‌اش دانسته بود که زمان مرگش رسیده است.



عملکرد

به جای آنکه مسحور هر چیزی که در درونت می‌بینی، بشوی در مسیر جادهٔ خداشناسی باقی بمان.

داستانی دربارهٔ دو مرد که در شبی خیلی تاریک درون جنگل گم شده بودند، شنیدم. داستان می‌گوید: آنجا جنگلی بسیار انبوه، تاریک، خطرناک، پر از حیوانات درنده و ترسناک بود. یکی از آن دو مرد، فیلسوف و دیگری صوفی بود. آنها هر دو در راه معنویات بودند، ولی صوفی ایمان داشت و پروفسور در شک و تردید به سر می‌برد.

ناگهان هوا طوفانی شد. رعد و برق، نور زیادی به وجود آورد. لحظه‌ای که آسمان نورانی شد، فیلسوف به آسمان و صوفی به جاده نگاه کرد. شما نیز درون چنین جنگل انبوهی گم شده‌اید. هر ازگاهی رعد و برق و نور شدیدی می‌آید، به جای دنبال کردن این نورها، به جاده نگاه کنید.

بودا نورانی است، من هم نورانی‌ام. به بودا یا من نگاه نکن، بلکه به جاده نگاه کن. بودا همانند نور رعد و برق است که اگر به آن نگاه کنی و روی آن باقی بمانی، حقیقت را حتماً از دست می‌دهی. چرا که شدت نور فقط یک لحظه است. اما اگر به جاده که همان راه خداشناسی است نگاه کنی، حتماً حقیقت را درخواهی یافت. پس در این راه به جاده نظر بیفکن و آن را دنبال کن.

مقایسه



هیچ کس بالاتر یا پایین‌تر از دیگری نیست، هیچ کس مافوق یا زیردست دیگری نیست، بلکه همه چیز با یکدیگر برابر است.

روزی جنگجویی سامورایی که بسیار مشهور و مغرور بود، برای دیدن یک استاد ذن آمد. اما همین که زیبایی، لطف و عنایت استاد را دید، ناگهان احساس نامعقولی به او دست داد.

پس از استاد پرسید: «استاد، همین چند لحظه پیش همه چیز به نظرم خوب بود، ولی زمانی که وارد کلبهٔ شما شدم، احساس ناخوشایندی به من دست داد. من در زندگی‌ام بارها با مرگ روبرو شده‌ام، ولی هرگز نترسیده‌ام و احساس بی‌لیاقتی نکرده‌ام. پس چرا حالا احساس بی‌لیاقتی و ترس دارم؟»

استاد گفت: «صبر کن. هر وقت کار رسیدگی به مردم تمام شد، پاسخت را خواهم داد.» تمامی روز مردم برای دیدن استاد می‌آمدند و می‌رفتند. مرد سامورایی بسیار خسته شده بود و احساس بی‌حوصلگی می‌کرد.

حدود عصر اتاق خالی شد و سامورایی پرسید: «آیا حالا جواب مرا می‌دهید؟» استاد گفت: «بیا تا باهم از کلبه خارج شویم.»

آن شب ماه کامل در افق طلوع کرده بود. استاد به دو درختی که در کنار کلبه بودند اشاره کرد و گفت: «به این دو درخت نگاه کن؛ یکی از آنها بلند و دیگری کوتاه است. سال‌هاست که آنها در کنار کلبهٔ من زندگی می‌کنند و هرگز با هم مشکلی نداشته‌اند. هرگز نشنیده‌ام که درخت کوتاه‌تر به درخت

بلندتر بگوید، چرا در کنار تو من احساس ناخوشایندی دارم؟ چرا احساس حقارت می‌کنم؟ چرا هرگز من از آنها چنین چیزهایی نشنیده‌ام؟»

مرد سامورایی پاسخ داد: «زیرا آنها خود را با دیگری مقایسه نمی‌کنند.»

استاد گفت: «پس تو خودت پاسخ را می‌دانی و نیاز به سؤال کردن از من نداری.»

زمانی که تو هیچ چیزی را با چیز دیگری مقایسه نکنی، تمامی زیردست بودن‌ها و مافوق بودن‌ها نابود می‌شوند. پس تو هستی، خودت. در دنیا به یک برگ درخت همانقدر نیاز است که به ستاره‌ای بزرگ احتیاج است. دنیا هم به صدای فاخته احتیاج دارد و هم به بودا. اگر صدای فاخته نابود گردد، دنیا ارزشش را از دست خواهد داد.

به تمامی اطرافت نگاه کن، همهٔ چیزها به هم نیازمندند و با هم کاملند. هیچ کس برتر یا پست‌تر از دیگری نیست. هیچ کس مافوق یا زیردست دیگری نیست، زیرا همه چیز کامل و بی‌نظیر آفریده شده است.

اگر من هر روز در مقابلت تعظیم کنم، فقط جهت یادآوری اینکه تو مهمی، آیا اتفاقی خواهد افتاد؟ احتیاجی به این کار نیست، تو همانی که باید باشی، هستی. اگر کسی بخواهد نسبت به دیگران برتر باشد، قصد دارد که بر قانون طبیعت غلبه کند و در این راه دائماً در مبارزه خواهد بود. اما شخص خالص خود را از این بازی‌ها دور نگاه خواهد داشت و خود را درگیر آنها نخواهد کرد. کسی که هیچ قضاوتی راجع به «من» ندارد، «من» را ناپدید می‌کند که این عمل، پاکی و خلوص به همراه دارد. پس تنها کاری که می‌کنی باید این باشد که از میان واژه‌ها به درون سکوت بیفتی. در سکوت است که به فاصلهٔ بین نفسهایتان نگاه می‌کنید و خالی بودن آنها را احساس می‌نمایید که این خود گنجینه‌ای بس گران‌بهاست. این تجربه، تولدی دوباره است؛ تولدی روحانی. این آگاهی، مقدس است.



قضاوت

مغز عادت به تفکر دارد، هرگز آرام و راحت نیست و دوست دارد که همیشه قضاوت کند. قضاوت، رکود مغزی است. در راه معنویات، بسیار بی‌باک باشید و نگذارید مغزتان، رشد درونی‌تان را متوقف کند. در لحظه زندگی کنید و در جریان زندگی‌تان، جاری و روان باشید.

این داستان در زمان حیات «لائوتزو» در چین اتفاق افتاد و او این داستان را بسیار دوست داشت:

پیرمرد فقیری در دهکده‌ای زندگی می‌کرد. او زندگی بسیار ساده‌ای داشت و کلبه‌ای بسیار کوچک. اما هر پادشاهی به او حسادت می‌کرد، زیرا او اسبی سفید و بسیار زیبا داشت. پادشاهان ممالک مختلف به دیدار وی می‌آمدند و قیمت‌هایی باورنکردنی برای اسب پیشنهاد می‌کردند، اما پیرمرد قبول نمی‌کرد و می‌گفت: «این اسب برای من فقط یک اسب نیست، بلکه یک دوست است؛ من چگونه می‌توانم دوستم را بفروشم؟!»

پیرمرد با وجود فقر فراوان، هرگز اسب را نفروخت. یک روز صبح، اسب در اصطبل نبود. همهٔ مردم دهکده جمع شدند و به پیرمرد گفتند: «تو پیرمرد احمقی هستی! ما می‌دانستیم روزی اسبت را خواهند دزدید. آیا بهتر نبود به یکی از آن پیشنهادهای باور نکردنی، اهمیت می‌دادی و اسب را می‌فروختی؟ عجب مصیبتی!»

پیرمرد گفت: «از مسألهٔ اصلی دور نشوید. حقیقت فقط در یک کلمهٔ ساده

خلاصه شده است: اسب در اصطبلش نیست، همین. مابقی چیزها فقط قضاوت است! خوب یا بد بودن آن را من نمی‌دانم، چرا که این فکرها زاییدهٔ شک و تردیدهاست. کسی چه می‌داند که دلیل این اتفاق چیست و به دنبال آن چه حادثه‌ای اتفاق خواهد افتاد؟» مردم به او خندیدند، چون معتقد بودند که پیرمرد کمی دیوانه است. بعد از گذشت پانزده روز، شبی ناگهان اسب بازگشت. پس اسب به طبیعت گریخته بود، کسی او را ندزدیده بود. اما داستان فقط همین نبود، بلکه آن اسب یک دوجین اسب وحشی به همراه خودش آورده بود. مردم دوباره جمع شدند و گفتند: «تو درست می‌گفتی، این اتفاق یک مصیبت نبود، بلکه آزمایشی الهی بود.»

پیرمرد گفت: «شما با قضاوت‌هایتان محاصره شده‌اید. فقط باید گفت "اسب بازگشته." کسی چه می‌داند که این نعمت است یا مصیبت! بلکه فقط اشاره‌ای از اشارات پروردگار است. شما چگونه می‌توانید راجع به اشارات بی‌نهایت پروردگار، چیزی بفهمید یا نظری بدهید؟»

در آن لحظه، مردم نتوانستند پاسخی بدهند، اما با خودشان فکر کردند که این بار پیرمرد اشتباه می‌کند.

دوازده اسب زیبا آمده بودند. پس تنها پسر پیرمرد، شروع به تعلیم اسب‌های وحشی کرد. تنها بعد از یک هفته پسرک از پشت یکی از اسب‌ها افتاد و پاهایش شکست. دوباره مردم جمع شدند و شروع به قضاوت کردند: «تو دوباره راست گفتی. این حادثه واقعاً یک مصیبت است. تنها فرزندت، پاهایش را از دست داد، در این سنین پیری تو، او تنها حامی و پشتیبانت بود. اکنون تو از همیشه بدبخت‌تر و فقیرتر هستی.»

پیرمرد گفت: «شما در دام قضاوت‌هایتان اسیرید. فقط بایستی گفت "تنها پسرم پاهایش شکسته." هیچ کس قادر نیست که بداند این اتفاق، شانس یا بلاست.»

تنها بعد از چند هفته جنگی در کشورشان رخ داد و همهٔ مردان جوان دهکده به خدمت اعزام شدند. تنها پسر پیرمرد، به علت فلج بودن در دهکده باقی ماند. تمامی اهالی دهکده شیون و زاری می‌کردند، زیرا می‌دانستند که جنگ غارتگر است و بیشتر جوانان هرگز باز نخواهند گشت. مردم دهکده نزد پیرمرد رفتند و گفتند: «باز هم تو راست می‌گفتی. این آزمایش الهی برای تو برکتی بود. شاید پسر تو فلج باشد، اما در عوض پیش تو می‌ماند. ولی پسران ما برای همیشه ما را ترک کردند و رفتند.»

پیرمرد گفت: «باز هم قضاوت کردید؟ فقط بایستی بگویید که پسرانتان به جبر به جنگ رفتند و پسر من مورد جبر واقع نشد. هیچ کس نمی‌داند. فقط خدا می‌داند که این بدبختی یا خوشبختی است؟» شما همیشه با یک چیز جزئی خودتان را درگیر کرده و نتیجه گیری می‌کنید. قضاوت نکنید، در غیر این صورت به تکامل نخواهید رسید. تنها با قضاوت کردن رشدتان متوقف می‌شود. قضاوت حالت رکود فکر و مغز است و مغز همیشه در حال قضاوت است، چراکه همیشه تکامل یافتن سخت و مخاطره‌آمیزتر است.

سفر در جادهٔ تکامل، پایانی ندارد. اگر یک جاده تمام شد، تازه جادهٔ دیگری شروع می‌شود. اگر دری بسته است، در دیگری باز خواهد بود. انتهای سفر خداست. انسان‌های پردل و جرأت در راه رسیدن به هدف پریشان نمی‌شوند، چون سفرشان بدون قضاوت و با رضایت همراه است. رضایت: فقط زیستن و رشد کردن در لحظهٔ اکنون است.

اینجا ـ الان ـ اکنون دروازهٔ طلایی رسیدن به حقیقت است. جایی که گذشته و آینده اثری بر روی شما ندارد... و تو می‌توانی در صورتی که درگیر قضاوت نباشی و جاه‌طلبی نداشته باشی و فقط در اکنون باشی به خوشبختی برسی؛ بدون آرزو و هوس رسیدن به قدرت، ابهت یا اشراق. زیرا قضاوت‌ها جلو رشدتان را می‌گیرند و جاه‌طلبی‌ها شما را همانند گلوله‌ای سربی به سوی

آینده‌ای موهوم پرتاب می‌کنند.

مهم این است که به یاد داشته باشیم، تمامی قضاوت‌ها حاصل افکار مقید شده‌مان است. این قضاوت‌ها را دربارهٔ دیگران و خودمان نیز، به‌کار می‌بریم. آنها ما را از اتفاقات زیبا و خداگونهٔ درونمان دور نگاه داشته و تکذیبشان می‌کنند. تنها زمانی که از قید و بندهایمان گذر کنیم و به قلبمان ایمان بیاوریم، آنگاه قادر خواهیم بود که زندگی و حقایق آن را ببینیم. تمامی اصول اخلاقی شما از درون دانشتان بیرون می‌آید، درعین حال از شاگرد بودنتان نیز، خارج نیست. زمانی که اتفاقی کاملاً مغایر با دانسته‌هایتان برایتان رخ دهد، در آن صورت هر کاری انجام دهید، خوب خواهد بود. آگاهی، خارج از قضاوت‌ها و دانش‌ها و انگیزه‌های نفسانی است و قادر به انجام کارهای بد نمی‌باشد. هر چیزی که از درون حقیقی‌تان خارج می‌شود، زیباست.

هستی همانند اقیانوس بزرگی است. اگر بتوانی قضاوت‌ها و هواهای نفسانی‌ات را دور بریزی، خواهی توانست با آن یکی شوی. قضاوت همچون غباری است که اگر بتوانی آن را از روی خودت پاک کنی، خواهی توانست بخندی، پاک باشی و حقیقت را به همراه داشته باشی.



پذیرش خویشتن

بدون هویت شدن، داشتن شخصیت دریافتی از دیگران یا اجتماع، یعنی هیچ کس شدن. تو می‌توانی هیچ کس باشی، اما در آن صورت چه کسی هستی؟ پس برای یکی شدن، آرام باش. در حقیقت هستی نیاز دارد که تو خویشتن خویش باشی.

پادشاهی باغی داشت که خودش درختان و گیاهان آن را کاشته بود. روزی او به باغش رفت و دید گل‌ها، بوته‌ها و درختان خشک شده‌اند. پس در باغ شروع به قدم زدن کرد تا نجوای آنان را بشنود و علت خشک شدنشان را بداند. درخت بلوط گفت: «چون نمی‌توانستم از کاج بلندتر شوم، خشک شدم.» او به سمت کاج برگشت، اما او هم خشکیده بود، چون نمی‌توانست پرباری انگور را تحمل کند. پیچک خشکیده بود، زیرا نمی‌توانست مانند رز شکوفا شود. ناگهان پادشاه گیاهی گل‌دار و آرام و سرسبز را یافت و پیرامون همین گیاه، پاسخ سؤالات پیش آمده‌اش را دریافت.

با خود گفت: «من این گیاه را برای خوشحال کردن دل‌ها کاشتم. پس این کار را حقیقتاً و با تمامی دل و عشقم انجام دادم. اگر در کاشتن بلوط، رز، پیچک و کاج نیز چنین طرز فکر و نیتی داشتم، آنها نمی‌مردند و مانند این گیاه زنده می‌ماندند. گیاهان مرده در قابلیتهایشان شک کردند و همین باعث مرگشان شد. حالا بایستی درک کنم که من کی هستم و قابلیت‌های من چه هستند؟»

شما آنجایی که باید باشید، هستید. چرا که هستی به حقیقت واقعی‌تان نیاز دارد، نه به بودن دروغینتان. اگر هستی به حقیقت واقعی ما نیازی نداشت، کسان دیگری به جای ما بودند. پس شما هستید. چرا می‌خواهید بودا شوید؟ اگر خداوند نیازمند بودا بود، می‌توانست هرقدر که بخواهد بودا خلق کند. اما اوفقط یک بودا خلق کرد. پس او بودا یا مسیح دیگری خلق نخواهد کرد و به جای این کار تو را خلق کرد. فقط برای اینکه فرصتی بدهد تا فکر کنی و بفهمی چه هستی، که هستی و برای چه خلق شده‌ای و او چه چیزهایی به تو داده است. تو نه بودایی، نه مسیح و نه کریشنا. آنها کار خودشان را انجام دادند و در عطر خوش هستی، شریک شدند. حالا نوبت توست، فقط به خودت توجه کن، تو به غیر از خودت کسی دیگر نمی‌توانی باشی. اگر خویشتن خویش شوی، می‌توانی شکوفا شده و غرق لذت شوی. تو حق انتخاب داری، زیرا اگر خویشتن خویش شدن را باور نداری، می‌توانی پژمرده شوی. تو یک اتفاق ناگهانی نیستی. در خلقت تو اشتباهی رخ نداده. هستی به بودن حقیقی تو نیازمند است. بدون وجود تو، هستی چیزی را از دست می‌دهد که هیچ کس یا هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود. بدون وجود تو هستی جای خالی‌ات را احساس خواهد کرد و این چیزی است که به وجود تو، وقار می‌دهد. این مطلب بازگو کنندهٔ این است که تو مکمل هستی می‌باشی و برای هستی پر اهمیتی.

وقتی با حقیقت یکی شدی، دیگر تنها نیستی. تو وقتی تنهایی، به دیگران فکر می‌کنی و دلت برایشان تنگ می‌شود. در نظرت تنهایی شکلی منفی است و فکر می‌کنی که اگر در کنار دیگران باشی، برایت بهتر خواهد بود و احساس خوب‌تری خواهی داشت. شرط یکی شدن با حقیقت، به دست آوردن تنهایی شخص با خودش است، که در آن صورت شخص یکتا و بی‌همتا می‌شود و این تنهایی و بی‌همتایی شکلی مثبت است، هدیه‌ای الهی است، گران‌بهاترین هدیهٔ کلِ عالم هستی.



قدرشناسی

وقتی قلبتان مملو از حق‌شناسی باشد، هر در بسته‌ای به همراه بزرگ‌ترین نعمات باز خواهد شد.

کمتر زنانی به هدف نهایی ذن و اشراق نائل شده‌اند. «رنجتسو» از همین زنان معدود بود. او زنی ذنیست بود. روزی از ایام فصل پاییز، در حال سیر و سیاحت به هنگام غروب وارد دهکده‌ای شد و جایی را برای اقامت شبانه‌اش درخواست نمود. اما اهالی دهکده در منازلشان را با شدت بر روی او بستند. آنها عادت داشتند که هر از گاهی در دهکده‌شان این گونه افراد را اسکان دهند و در قبال این کارشان، حدیث‌هایی از بودا را از آنها دریافت کنند، اما به دلیل اعتقادات پوچشان نمی‌خواستند یک زن ذنیست آن حدیث‌ها را انتقال دهد و در آنجا اقامت کند، به همین دلیل رنجتسو را از دهکده بیرون کردند.

شب سردی بود و رنجتسو، نه مسکن و نه غذایی برای خوردن داشت. در صحرا، درخت گیلاس وحشی‌ای را به عنوان مسکن موقتی خویش انتخاب کرد و سعی نمود تا در زیر آن بخوابد. اما هوا واقعاً سرد بود، در ضمن آنجا محل ناامن و ترسناکی نیز بود، پر از حیوانات درنده و خطرناک.

نیمه‌های شب از شدت سرما بیدار شد و دید با وجود سرمای شدید فصل پاییز، شکوفه‌های گیلاس باز شده و به سوی ماه می‌خندند. زن از این زیبایی‌ها سرشار شد و برخاست و به سوی دهکده تعظیم کرد:

تمامی شماها با افکار پوچتان

مرا از داشتن یک محل امن محروم کردید
ولی در شبی مهتابی
من در زیر شکوفه‌های گیلاس،
خود حقیقی‌ام را یافتم.

رنجتسو با قدرشناسی‌ای حقیقی، از مردم آن دهکده تشکر کرد، زیرا اگر آنها مأوایی به او می‌دادند، او قادر به خوابیدن در زیر سقف طبیعی آسمان نبود و آن موهبت الهی به دست آمده را از دست می‌داد؛ موهبت الهی سکوت شب و نجواهای درگوشی شکوفه‌های گیلاس با مهتاب را. زن از مردم دهکده عصبانی نبود: او نه تنها آن وضعیت را پذیرفت بلکه به آن خوشامد هم گفت و با قلبی مملو از حق‌شناسی، تسلیم حقیقت شد.

زندگی وسیع و پر از موهبت‌های الهی است. اما تو بیش از حد با خواهش‌ها و هوس‌های ذهنت درگیر و گرفتاری. تمامی مدت با فکر و مغزت مشغولی و به همین دلیل تمامی موهبت‌های الهی به وجود آمده در زندگی‌ات را از دست می‌دهی. رنجتسو برعکس تو، آن وضعیت پیش آمده را پذیرفت. ولی اگر چنین وضعیتی برای تو نیز پیش آید ـ مشابه آن برایت بسیار پیش آمده ـ تو درمقابلش مقاومت می‌کنی یا شروع به ناله و زاری و اعتراض می‌کنی و از دست زمانهٔ بی‌رحم و آدم‌های سخت‌گیر و بی‌عاطفه گلایه می‌کنی، که نتایج بعدی آن هم در جوامع مختلف کاملاً مشهود است.

در هر لحظهٔ زندگی‌ات، خدا حضور دارد و تو او را از دست می‌دهی. کسی در لحظه به اشراق نائل می‌شود، که تمامی زندگی‌اش را با قدرشناسی بپذیرد.

مرگ/درونی که هرگز نمی‌میرد

تمامی توجهت را برروی درونت متمرکز کن تا ببینی که هرگز نمی‌میرد. حال خودت را آماده کن تا هرچه مربوط به گذشته است را رها کنی. بازگرداندن آنها را فراموش کن، حتی به آنها توجه هم نکن ـ چرا که دیگر از بین رفته‌اند.

معجزات بودا کاملاً با معجزات مسیح متفاوت بود. روزی زنی نزد بودا آمد؛ او زنی بیوه بود و اینک تنها فرزندش نیز مرده بود. تمامی عشق و تمرکز زن بر روی آن کودک بود و اکنون گریان نزد بودا آمده بود تا از او کمک بگیرد.

اما بودا چه کرد؟ او لبخندی زد و گفت: «به شهر برو و خانه‌ای را بیاب که در آن هرگز کسی نمرده باشد، از همان خانه مقداری تخم خردل بگیر و برایم بیاور.» زن به سرعت به شهر رفت، اما هرجا می‌رفت، به او می‌گفتند: «ما می‌توانیم هرقدر هم که بخواهی، تخم خردل به تو بدهیم. اما در این خانه نیز آدم‌ها می‌میرند و باز هم خواهند مرد، همانطور که قدیم‌ها نیز می‌مردند و این با خواست تو جور درنمی‌آید. مرگ در این خانه بارها و بارها اتفاق افتاده است.»

اما زن امیدوار بود و با خود می‌گفت: «کسی چه می‌داند؟ شاید خانه‌ای یافت شود که در آن کسی مرگ را نشناسد.» او تمامی روز را گشت و حوالی عصر ادراکی دربارهٔ مرگ در او طلوع کرد: «مرگ قسمتی از زندگی است. مرگ اتفاقی خصوصی برای شخص خاصی نیست، برای همه رخ می‌دهد. پس این

چیزی نیست که فقط برای من رخ داده باشد.»

با همین ادراک نزد بودا رفت. بودا پرسید: «دانه‌های خردل کو؟» زن بر روی پاهای بودا افتاد و لبخندزنان گفت: «مرا بپذیر. به من بیاموز تا بتوانم درونم را درک کنم. من دربارهٔ بازگشت فرزندم سخن نمی‌گویم، چون اگر باز هم بازگردد، بالاخره خواهد مرد. می‌خواهم راهی را بیاموزم که در آن بتوان با درون یکی شد. زیرا این درون است که هرگز نمی‌میرد.»

مردم شرق داشتن جسمی محکوم و در بند مادیات را «مایای غیر واقعی» می‌نامند. آنها دنیای مادی را انکار می‌کنند و به همین دلیل در فقر، بیماری، رنج و محنت مانده‌اند.

در جسم خود ثروتمند وغنی باشید، در دانش و مدیتیشن غنی شوید تا انسانی کامل شوید. تنها یک انسان کامل، انسانی منزه است. آیا با نظر من موافقید؟ من می‌خواهم بودا و «زوربا» یکدیگر را ملاقات کنند. زوربای تنها، پوچ است، رقصیدنش مفهومی ندارد و خوشی‌اش گذراست. به زودی از آن خسته می‌شود. مگر اینکه روحی پایان‌ناپذیر داشته و کل هستی در اختیارش باشد. تو نمی‌توانی با حقیقت یکی شوی، مگر اینکه به هستی وصل شوی. کمک و سهم من نسبت به بشریت، انسانی کامل بودن است که راه آن را به شما نشان داده‌ام.



پذیرش

زندگی را همانطور که هست، بدون هیچ توضیح منطقی و استدلالی بپذیرید وبا خوشحالی در پذیرش کامل آن باشید.

«هاکوئین» استاد بزرگ ذن، در دهکده‌ای زندگی می‌کرد. روزی دختر یکی از بازرگانان همان دهکده باردار شد. پدرش به او بسیار فشار آورد تا وی نام معشوقه‌اش را برملا سازد. در نهایت دخترک به خاطر عشقی که به معشوقه‌اش داشت، او را رسوا نکرد و نام هاکوئین را بر زبان آورد و گفت که او معشوقهٔ وی بوده است. تازمان به دنیا آمدن کودک، پدر دختر سکوت کرد. اما همین که نوزاد به دنیا آمد، پدر کودک را برداشت و اهالی دهکده را جمع کرد و به در خانهٔ هاکوئین رفت و با توهین‌ها و استهزاهای فراوان، عشقبازی‌های خفت‌بار او را برملاکرد. پس از فحاشی و کتک مفصلی که به هاکوئین زدند، کودک را بر سرش انداختند و گفتند: «آیا این کودک را می‌شناسی؟ این نتیجهٔ همان گناهان ننگ‌آلودت می‌باشد!» هاکوئین کودک را در آغوش گرفت و فقط گفت: «عجب!!!»

بعد از آن استاد هرجا می‌رفت، نوزاد را در ردای ژنده‌اش می‌پیچید و با خود می‌برد، او حتی برای لحظه‌ای نیز، کودک را از خود جدا نمی‌کرد. در شب‌های بارانی یا روزهای طوفانی از خانه بیرون می‌رفت و از همسایگانش برای نوزاد شیر گدایی می‌کرد. برخی از شاگردان او پس از این رسوایی به بار آمده به او پشت کردند. یک سال گذشت. مادر کودک پس از این مدت،

دریافت که بدون فرزندش دیگر نمی‌تواند به زندگی‌اش ادامه دهد، در ضمن اینکه معشوقهٔ وی، بدون اینکه چیزی به او بگوید، شهر را ترک گفته بود. پس نام پدر حقیقی کودک را نزد پدر خود اعتراف کرد. پدر تا حقیقت را شنید، بلافاصله مردم را جمع کرد و نزد استاد رفتند. همگی بر روی پاهای استاد افتادند و گل برگردنش انداختند و ملتمسانه و عاجزانه از او طلب آمرزش و مغفرت نمودند، سپس کودک را که حالا کودکی چاق، سالم و سرزنده بود، برداشتند و رفتند.

به هنگام خداحافظی، هاکوئین در پاسخ به اظهارات آنها فقط گفت: «عجب!!!»

این قانون «تاثاتا» است، یعنی خداوند هر چیزی که بدهد یا ندهد، در هر صورت خوب است. هیچ چیزی بد نیست، زیرا همه چیز الهی است. زندگی را همان‌گونه که هست، بدون هیچ منطق یا استدلال و خواهش یا نارضایتی‌ای بپذیرید. ناگهان متوجه می‌شوید که بدون هیچ دلیلی، قلباً خوشحال هستید. هرگاه خوشحالی‌تان با دلیل خاصی همراه باشد، این شادی‌تان خیلی طولانی نخواهد بود. اما شادی بدون دلیل خاص، سروری دائمی است که این سرور، نتیجهٔ پذیرش بی‌چون و چرای شماست.

با حقیقت روبرو شوید و ببینید که گذشته‌ها، دیگر گذشته و مطمئناً هیچ تلاشی نمی‌تواند آن را بازگرداند. چسبیدن به آن جلو رشدتان را می‌گیرد. حافظهٔ گذشته‌ها را بر زمین بگذارید، بر روی آنها و علایق و وابستگی‌هایتان، روبان زیبایی ببندید و محترمانه و مشتاقانه با آنها وداع کنید. کسی که در گذشته‌اش باقی مانده و در آن زندگی می‌کند، خطر فسیل شدن او را تهدید می‌کند. ذهن با چسبیدن به گذشته‌ها، آنها را مهم جلوه می‌دهد. ذهن به جای تمرکز بر روی اکنون، درگذشته یا در آینده زندگی می‌کند (یا حرکت به سمت عقب و یا حرکت به سمت جلو دارد). گذشته با حضور شما وجود خارجی

داشته و اینک شما دیگر آنجا نیستید، پس دیگر وجود ندارد. آینده نیز هنوز نیامده و شما نمی‌توانید پیشاپیش در آن قرار بگیرید، اکنون نیز جایی است که شما در آن حضور ندارید و آن هم به زودی خواهد گذشت و جزئی از گذشته‌ها خواهد شد. برای چیزی که دیگر وجود ندارد، گریه نکنید. حتی به اکنون نیز نچسبید، زیرا آن نیز به زودی خواهد گذشت. به آرزوهای فردایتان هم نچسبید، زیرا فردا، امروز و امروز نیز دیروز خواهد شد. چسبندگی شما به هرچیزی ایجاد درد و ناراحتی می‌کند و تو بالاخره بایستی حرکت کنی. پس تا اکنون تو از دست نرفته، تمامی زندگی‌ات را چه خوب و چه بد، چه زشت و چه زیبا، چه دوست و چه دشمن، همگی را بپذیر. اکنونت را دریاب. بدون پرداختن به گذشته‌ها رهایشان کن و از درون قلبت شاد باش.

لحظه به لحظه متولد شدن

هرگاه احساس کردی که دیگر همه چیز را می‌دانی و آموخته‌ای و چیز دیگری وجود ندارد که تو آن را ندانی یا بلد نباشی، آمادگی این را داشته باش و بدان که همیشه آگاهی برتری نیز وجود دارد. پس بدون تعصب و مبارزه با اگاهی برتری که با آن روبرو می‌شوی، پذیرایش شو. از گذشته‌ات بیرون بپر و وارد جنبهٔ جدیدی از زندگی‌ات بشو. زیرا آگاهی‌های جدید (اگر آمادهٔ پذیرششان باشی) زندگی‌ات را تغییر می‌دهند.

وقتی بودا به اشراق نائل شد، اولین کارش رفتن نزد خانواده‌اش بود تا آنها ببینند که در غیاب آنها به حقیقت دست یافته و آنان را نیز در این راه یاری دهد. این طبیعی بود که او چیزهایی که دوست داشته را بخاطر داشته باشد.

اما همسرش «یاسودهارا» بسیار از دست او عصبانی بود که این نیز کاملاً طبیعی و بشری است. همین مرد شبی بدون اینکه به او بگوید کجا می‌رود، فرار کرده بود و این ضربهٔ بسیار عمیقی بود. او این مرد را عاشقانه دوست داشت و اگر او می‌خواست برای یافتن خود حقیقی‌اش به جنگل پناه ببرد، یاسودهارا این اجازه را به او می‌داد. اما ناگهانی رفتن او، ضربه‌ای عمیق بود و یاسودهارا از این حرکت او جا خورده بود. او زن معمولی‌ای نبود، تنها چیزی که آزارش می‌داد این بود که چرا بودا به او که همیشه یاور وی بوده، اعتماد نکرده بود.

زمان بازگشت بودا، طبیعتاً خشم یاسودهارا طغیان کرد و او بسیار عصبانی

بود. یاسودهارا گفت: «چرا به من اعتماد نکردی؟ تو مرا به خوبی می‌شناختی، ما سال‌ها با هم زندگی کرده بودیم. آیا هرگز در انجام هر کاری که داشتی، من سد راه تو بودم؟ من تورا عمیقاً دوست داشتم و تو این را می‌دانستی، اگر می‌گفتی به جستجوی خدای درونت می‌روی، هرگز ممانعتی نمی‌کردم. ولی چه چیزی باعث شد تا به من اعتماد نکنی؟ چرا واقعیت را با من در میان نگذاشتی؟»

او سؤال خودرا بارها و بارها با خشم تکرار می‌کرد. در حین عصبانیت، پسرش را صدا کرد. زمانی که بودا آنجا را ترک گفته بود، پسرش فقط یک ماه داشت و حالا یازده ساله بود. پسرک در طی این سال‌ها دائماً از مادرش می‌پرسید: «پدر من کیست؟ چرا ما را ترک کرد؟ الآن او کجاست؟»

یاسودهارا پسرش را صدا زد و گفت: «راهول، این پدر توست، همان کسی که یک شب همانند نامردی فرار کرد، بانی تولد تو همین مرد است. اینک خودت در مورد ارث و میراث از او بپرس!»

یاسودهارا در واقع با این حرف، بودا را تحقیر می‌کرد وبه او طعنه می‌زد. زیرا بودا به هنگام ترک آنجا، شاهزاده سیدارتا بود، ولی حالا گدایی بیش نبود.

حال عکس‌العمل بودا چه بود؟ او بلافاصله پسرش را وارد مرحلهٔ سانیاس نمود. کاسهٔ گدایی به دستش داد و گفت: «فقط به همین خاطر بازگشتم. من حقیقت درونی‌ام را یافتم، پس پسر من نیز می‌تواند این کار را بکند.»

بدین ترتیب عصبانیت یاسودهارا فروکش کرد. بودا به او گفت: «حقیقت این است که تو از مردی عصبانی هستی که دیگر وجود ندارد. آن شخص مُرد و من متولد شدم. آن مرد دیگر اینجا نیست، دوباره به من نگاه کن.»

چشمان زن پر از اشک شد و با دقت به او نگاه کرد و بالاخره متوجه شد و

تمامی خشم و عصبانیتش ناپدید گشت. به روی پاهای بودا افتاد و از او درخواست کرد تا سانیاسای او شود.

همهٔ کارها در زندگی‌تان به وسیلهٔ شما انجام می‌گیرد و آگاهی‌تان آن را بازتاب می‌کند. مثلاً وقتی جلو آینه‌ای فریاد می‌کشید، آیا فکر می‌کنید که آینه نیز فریاد می‌کشد؟ یا وقتی کودکی رقص‌کنان جلو آینه می‌آید و شما به کناری می‌روید، آیا آینه با کودک می‌رقصد و شما را کاملاً فراموش می‌کند؟ در حقیقت آینه چیزی نیست، بلکه خیلی ساده همه چیز را منعکس می‌کند. آگاهی شما همان آینه است. آینه تمامی اعمالتان را منعکس می‌کند: آمدنتان، رفتنتان، جوان بودنتان، زنده بودنتان، پیر شدنتان و بعد هم مردنتان. تمامی این وقایع وارد حوضچهٔ آگاهی‌تان می‌شود و او آنها را منعکس می‌کند. وقتی در اکنون باشی، در جای صحیحی قرار می‌گیری؛ جدید، تازه و شاداب. هوشیاری در چیزهای جدید و تازه نمود می‌کند. اینک زمانِ تغییر و رشد کردن است.

الگوهای کهنه و حد و حدودی که انرژی سرزندگی و طراوت شما را بسته و اجازهٔ رشد به شما نمی‌دهد را بشکنید. این عمل تو نوعی گذر کردن است. وقتی به آن عمل کنید، بسیار متعجب می‌شوید که ببینید این گذر کردن، فوق‌العاده قدرتمندتان می‌کند و انرژی لازم جهت رشد کردن را به شما می‌دهد. پس به جای باقی ماندن در آشفتگی‌های زندگی‌تان، گذر کردن را بیاموزید و آشفتگی‌ها را به گذر کردن تبدیل کنید. در زندگی، آگاهانه دل به دریا زدن و به درون آشفتگی‌ها رفتن، کاری بس بزرگ است. ریسکی بسیار بزرگ، زیرا هیچ تضمینی وجود ندارد که بتوانید آشفتگی‌ها را تبدیل به گذر کردن بکنید. زیرا آشفتگی‌هایتان بسیار قدیمی است، شما از سال‌ها پیش این شلوغی‌ها را داشتید و به آنها عادت کرده‌اید. دائماً در آنها و با آنها زیسته‌اید و از آنها دنیایی واقعی ساخته‌اید. اینک برای شکستن و گذر کردن از آنها،

می‌بایست بسیار پرقدرت و پرظرفیت باشید، ولی اصولاً کم‌ظرفیت هستید و وقتی با این کم‌ظرفیتی وارد آشفتگی‌هایتان می‌شوید، البته که برایتان خطرناک است. ولی بدون رودررویی با خطر هیچ‌کس تکامل نخواهد یافت. پس بایستی ریسک کنید. چه بسا که موفق شدید. فقط ریسک کنید و از ریسک کردن نهراسید که اگر بترسید، هرگز رشد نخواهید کرد.

ذن و مراقبه روشنی است که به شما کمک می‌کند تا به درون بی‌نظمی‌هایتان، به درون شب تاریک روحتان بروید و متعادل و منضبط شوید. پس از گذشته‌هایتان بیرون بیایید و وارد جنبهٔ جدید زندگی خود شوید.



عصبانیت

هر وقت عصبانی هستی، نباید آن را خفه کنی یا بر سر دیگران خالی نمایی. خیلی ساده، به آن آگاهی پیدا کن و ببین که این حالت تو، می‌تواند تبدیل به حالتی مثبت شود.

یک شاگرد ذن نزد استاد «بانکی» رفت و گفت: «استاد، گاهی اوقات ناگهان کنترلم را از دست می‌دهم. به من بیاموزید که چگونه می‌توانم این حالتم را خالص کنم؟»

بانکی گفت: «از کوره در رفتن خودت را نشانم بده. به نظرم باید جالب باشد.» شاگرد گفت: «اکنون آن حالت را ندارم و نمی‌توانم نشانتان دهم.» بانکی گفت: «بسیار خوب، هروقت دچار آن حالت شدی، آن را برایم بیاور.» شاگرد معترضانه گفت: «هرگاه دچار آن حالت می‌شوم، نمی‌توانم نگهش دارم، ناگهانی رخ می‌دهد و قبل از اینکه بتوانم نشانتان بدهم، از بین رفته!»

بانکی گفت: «آن حالتت نمی‌تواند طبیعی یا قسمتی از زندگی تو باشد. اگر بود، می‌توانستی هر لحظه و هرجا که بخواهی، نشانم بدهی. به هنگام تولدت آن را نداشتی، پس آن را از بیرون دریافته‌ای. پیشنهاد می‌کنم هروقت آن حالت برایت اتفاق افتاد، شدیداً خود را با چوب بزن تا نتواند بلند شده و فرار کند. بعد از این هرگاه احساس خشم کردی، بلند شو وهفت بار دور خانه‌ات بدو، سپس زیر درختی بنشین و به خشمت نگاه کن و ببین که درحال از بین رفتن است. جلو آن را نگیر، کنترلش نکن، سر دیگران هم خالی‌اش نکن.»

ما یک لحظه اینجاییم و زنده هستیم، لحظه‌ای دیگر نیستیم و رفته‌ایم. در لحظات سادهٔ زندگی‌مان پر از سروصدا، خشونت، بغض، کینه، جاه‌طلبی، و در کشمکش هستیم، در حالی که فقط لحظه‌ای در این دنیا می‌باشیم. زندگی ما مثل بودن در اتاق انتظار ایستگاه راه آهن است. شما منتظر آمدن قطارید و تا چند لحظهٔ دیگر قطار مرگتان می‌آید. در همین لحظات کوتاهی که داریم، دائماً در سروصدا و نق و نوق ذهنمان هستیم: زخمی کردن یکدیگر، جنگیدن، تلاش برای تصرف کردن و مالک شدن، تلاش برای تسلط بر دیگران، تلاش برای رئیس شدن که تمامی اینها حقه‌ها و ترفندهای ذهن و نفس است تا لحظه‌هایتان را از شما بگیرد. تا بفهمید چه شده، قطار می‌آید و شما برای همیشه بایستی بروید. زمان را از دست داده‌اید و به جای تکامل یافتن در بازی‌های ذهنتان درگیر بوده‌اید.

یک خشم در حال انفجار یا نفرتی خاموش، اغلب ماسک‌های دردی عمیق هستند. ما با خشمگین شدنمان سعی در ترساندن مردم داریم. فکر می‌کنیم که با ترساندن آنها می‌توانیم از خودمان دفاع کنیم و از زخمی شدنمان جلوگیری نماییم. با این کار، نمی‌گذاریم زخم‌های عمیقمان التیام یابند. در حقیقت مانع رشدمان می‌شویم. بایستی جنگیدن متوقف شود، اجازه دهیم تا عشق وارد درونمان شود. بایستی این کار را با بخشیدن خودمان، آغاز کنیم.

عصبانیت اتفاق می‌افتد. عصبانیت پدیده‌ای بسیار زیباست، درست شبیه به رعد و برق میان ابرها. در همه عصبانیت رخ می‌دهد، ولی اگر یکدفعه آگاهی‌ات بیدار شود، خشمت تنزل خواهد کرد و احساس راحتی و آرامش درونی خواهی کرد. ممکن است لایهٔ بیرونی‌تان (جسم) برای آرام شدن زمان ببرد، ولی درونتان تغییر می‌کند و آرام خواهد بود.

زمانی که آرامش داری، می‌توانی از کل دنیا لذت ببری. اما وقتی در

خشمی، داغ هستی و گم شده‌ای، تماماً به هم ریخته‌ای، پس با این شکل چطور می‌توانی از وضعیت پیش آمده لذت ببری؟ مهم است که راهی برای رهایی از تمامی ناراحتی و نگرانی‌هایمان بیابیم.

عصبانیت فقط استفراغ مغزی است، نیازی نیست آن را روی دیگران خالی کنی. کمی خودت را تکان بده یا بالشی بردار و آنقدر آن را بزن تا دندان‌هایت آرام شوند. به هنگام انجام این کارها، حالتتان تغییر می‌کند. آن را کنترل نکنید، فقط بدان آگاهی پیدا کنید. زدن بالش، بالا و پایین پریدن، بیرون آمدن از فضایی که باعث ناراحتی‌تان شده و فریاد کشیدن در آسمان خالی، خلاصه هر چیزی که ارتعاشات انرژی‌تان را بالا ببرد و آن را از درونتان خارج کند، برایتان عالی است. صبر نکنید تا فاجعه‌ای ناگهانی و مصیبت‌بار رخ دهد. خفه کردن ناراحتی‌ها، شما را به جایی می‌رساند که دیگر نمی‌توانید خودتان را کنترل کنید. آن را با روش‌های داده شده بیرون بریزید، بر خشمتان آگاهی یابید و در آرامش، از کل دنیا لذت ببرید.



این نیز بگذرد!

در هر وضعیت، چه ناراحت باشی و چه خوشحال، همیشه بدان که «این نیز خواهد گذشت.» این نکته‌ای کلیدی است که با کمک آن می‌توانی با مسلط شدن بر حالت‌هایت، آنها را برای تکامل یافتن قربانی کنی.

تمامی خدمتگزاران پادشاهی، دانشمند بودند. او به هوش و فراست آنها حسادت می‌کرد و از این مسئله ناراحت بود. در همسایگی آنها کشوری بود که از آنها قدرتمندتر و در حال آماده شدن برای حمله به کشور این پادشاه بود.

پادشاه از شکست، ناامیدی، کهولت و مرگ می‌ترسید. پس به دانشمندان اطرافش گفت: «حلقه‌ای برایم بیاورید که وقتی ناراحتم اگر به آن نگاه کنم، خوشحالم کند و وقتی خوشحالم، در صورت نگاه‌کردن به آن، غمگینم کند.» در واقع او کلید خواسته بود؛ کلیدی که بتوان همزمان با آن دو درِ شادی و غم را باز کرد. در حقیقت او استادی برای حالاتش خواسته بود، او نمی‌خواست که دیگر قربانی حالاتش شود.

دانشمندان هرقدر مشورت کردند، نتوانستند به نتیجه‌ای برسند. در نهایت نزد استادی صوفی رفتند و از او درخواست کمک کردند. صوفی انگشتری از انگشتش درآورد و گفت: «این را به پادشاه بدهید و بگویید این حلقه یک شرط دارد. او فقط وقتی می‌تواند به پشت حلقه نگاه کند که همه چیز خود را از دست داده باشد و در رنج و عذابی وحشتناک گرفتار شده

باشد. در آن صورت حلقه کمکش خواهد کرد و در غیر این صورت پیغام را از دست خواهد داد.»

پادشاه شرط را پذیرفت. مدتی از این داستان گذشت. کشور همسایه به آنها حمله کرد و کشورشان نابود شد، به طوری که پادشاه حتی اسبش را نیز از دست داده بود و برای نجات جانش مجبور بود تا با پاهایش فرار کند. دنیا برایش جهنمی شده بود، کاملاً ناامید و به بن‌بست رسیده بود.

ناگهان به یاد حلقهٔ انگشتری افتاد، بلافاصله آن را باز کرد و زیر سنگش را نگاه کرد تا پیغام را بخواند. پیغام این بود: «این نیز بگذرد.»

موج‌های اقیانوس را نگاه کنید: بلندترین موج‌ها، شادی‌های دنیا هستند که می‌آیند و می‌روند و به دنبال آنها موج‌های کوتاه می‌آیند که مشابه غم‌هایتان هستند و آنها را هوشیاری عمیق‌تری دنبال می‌کند. از هر دو موج لذت ببرید، هیچ گاه به یکی از آنها عادت نکنید. نگویید که من همیشه دوست دارم در رأس باشم، زیرا این امری غیرممکن است و هرگز نیز اتفاق نخواهد افتاد. فقط واقعیت را ببینید. از در اوج بودن لذت ببرید و بعد از آن از بودن فیمابین دو موج هم شاد باشید. وقتی فیمابین دو موج هستید، آنجا می‌تواند استراحتگاهی برایتان باشد. در اوج بودن هیجان‌انگیز است ولی در هستی نمی‌توان دائماً در هیجان بود. فقط تمامی اشکال و اتفاقات در اوج بودن یا در حضیض بودن را تجربه کنید و آگاهی داشته باشید که: «این نیز بگذرد.»



دروازهٔ جهنم

تو هر لحظه حق انتخاب داری، اینکه دربهشت یا جهنم باشی. اگر آگاهی نداری، در جهنم هستی. این به خودت بستگی دارد.

ما همیشه از تنهایی فراری هستیم و از آن می‌ترسیم. زیرا تنها بودن ما را دچار نگرانی، ناامنی و اضطراب می‌کند. حال می‌خواهیم تنهایی‌مان را با وابستگی‌هایمان عوض کنیم. به همین دلیل درگیر عشق دیگران می‌شویم. اصولاً با این تصور که زیباست و من عاشق قد و قامت و زیبایی یا... شده‌ام. اما این حقیقت نیست، بلکه عکس این داستان است: شما به دام عشق می‌افتید، زیرا نمی‌توانید تنها بمانید و آگاهانه خود را گرفتار می‌کنید. شما به هر طریقی شده از تنهایی اجتناب می‌کنید. کسانی نیز هستند که به دام عشق زن یا مردی نمی‌افتند، بلکه به دام عشق پول می‌افتند. عاشق قدرت پول می‌شوند و می‌خواهند از طریق آن سیاستمدار شوند که آن هم نوعی دوری از تنهایی است. اگر عمیقاً به خود و دیگران نگاه کنید، متوجه می‌شوید که تمامی فعالیت‌هایتان به علت ترس از تنهایی است؛ ولی بهانه‌های گریز از تنهایی، بسیار است.

در تنهایی حس می‌کنید که در جهنم هستید، زیرا عدم آگاهی شما باعث به وجود آمدن این احساس شده است. اگر آگاهی‌تان کامل شود، درمی‌یابید که این جهنم را خودتان به وجود آورده‌اید.



دروازهٔ بهشت

اگر آگاهی داری، در بهشت هستی. پس همیشه بیدار، آگاه و مراقب باش! دوباره این به خودت بستگی دارد.

«هاکوئین» استاد بزرگ ذن، یکی از گل‌های کمیاب روزگار بود. روزی جنگجوی سامورایی بزرگی نزد او آمد و پرسید: «آیا بهشت و جهنمی وجود دارد؟ اگر وجود دارد پس در ورودی آنها کجاست تا بتوانم از یکی اجتناب و وارد دیگری شوم!»

آن مرد، جنگجوی ساده‌ای بود. جنگجوها اصولاً اهل سیاست و حساب و کتاب یا حیله‌گری نیستند. آنها فقط دو چیز را می‌شناسند: «مرگ و زندگی.» جنگجو نیامده بود تا اصول عقاید و فلسفه بیاموزد، فقط می‌خواست بداند درهای بهشت و جهنم کجا هستند. هاکوئین سعی کرد تا از راهی پاسخ دهد که یک جنگجوی ساده و بی‌سواد بفهمد.

هاکوئین پرسید: «تو کیستی؟» جنگجو پاسخ داد: «من یک سامورایی هستم.»

در ژاپن سامورایی بودن، باعث افتخار و مباهات بود. سامورایی بودن یعنی: «جنگجوی درستی باش، کسی باش که در لحظهٔ حساس، جانت را بدون تأمل فدا کنی.»

جنگجو گفت: «من یک سامورایی هستم. حتی پادشاه نیز به من احترام می‌گذارد.»

هاکوئین گفت: «آیا تو سامورایی هستی؟ پس چرا بیشتر شبیه به گدایان هستی؟»

سامورایی به قدری خشمگین شد که اصلاً فراموش کرد که برای چه موضوعی نزد او آمده است، استاد غرورش را زخمی کرده بود. جنگجو برای کشتن هاکوئین شمشیرش را از نیام بیرون کشید. استاد خندید و گفت: «این دروازهٔ جهنم است. این خشم و اینطور شمشیر کشیدن در جهنم را باز می‌کند.»

این همان راهی بود که یک سامورایی می‌توانست بفهمد. سامورایی بلافاصله فهمید و شمشیرش را در نیامش گذاشت. هاکوئین دوباره خندید و گفت: «الآن و همین جا دروازهٔ بهشت به رویت باز شد.»

بهشت و جهنم در درون تو هستند. وقتی در ناآگاهی و بی‌خبری هستی، در جهنمی؛ وقتی هم در آگاهی و هوشیاری هستی، در بهشت به سر می‌بری. همیشه و هر لحظه هر دو در باز هستند. در یک لحظه تو می‌توانی از بهشت به جهنم و یا از جهنم به بهشت بروی.



قدرت تبدیل

«آتیشا» روشی بسیار مهم ومؤثر است. تمرینات آن بدین ترتیب است: تمامی بدبختی‌های دنیا را وارد قلبتان کنید، سپس با عشقی فراوان، آنها را با رحمت و برکت بیرون دهید. بلافاصله نتیجه‌اش را می‌گیرید. «آتیشا» را امتحان کنید. همین امروز امتحان کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

حالا: شروع کنید تا حالت ترحم و دلسوزی به خودتان بگیرید. خوب توجه کنید، این یکی از قوی‌ترین و بزرگ‌ترین روش‌هاست. بدین ترتیب که، وقتی نفستان را فرو می‌دهید، فکر کنید تمامی مصائب دنیا را فرو می‌دهید. تمامی تاریکی‌ها، بدی‌ها و جهنم‌های موجود در دنیا، همگی را فرو دهید، اجازه دهید تا وارد قلبتان شده و جذب شوند. به هنگام دم زدن، تمامی بدبختی‌ها و نکبت‌های کل دنیا، از گذشته و حال و آینده را فرو دهید. به هنگام بازدم با تمامی عشق و قلبتان، شادی‌ها، بخشش‌ها و دعاهای خیرتان را بیرون بریزید.

روش آتیشا همان روش همدردی است: «تمامی مصائب دنیا را فرو دادن و با تمامی قدرت، بخشندگی را بیرون دادن.»

ناگهان متعجب خواهید شد، زیرا قلبتان تمامی مصائب دنیا را جذب و تبدیل به انرژی می‌کند. قلب قدرت تبدیل کردن را داراست. پس دردها و ناراحتی‌ها را بنوش، آنها تبدیل به شادی و لذت خواهند شد و سپس آنها را بیرون بریز.

قلب دارای قدرت جادویی معجزه کردن است. پس از این تمرین، بارها و بارها دلتان می‌خواهد این روش را تکرار کنید، زیرا روشی عملی و بسیار مهم و ساده است که بلافاصله نتیجه‌اش را می‌گیرید.

هر لحظه زندگی، پر از امکانات گوناگون می‌باشد. در انجام هر کاری، آن عمل را عمیقاً جذب کنید، به حدی که ذهن تصور کند فقط در اکنون است، نه در گذشته و نه در آینده. در آن صورت تکامل نزدیک و نزدیک‌تر خواهد شد. تکامل را احساس کنید، عدم تکاملتان را ببینید، احساس تکامل، شما را لایق‌تر می‌سازد. شما حتی وقتی به ظاهر بی‌صدا نشسته‌اید، در سکوت بسیار زیرکانه و مکارانه، همه چیز را محاسبه می‌کنید. می‌بینید که در حقیقت کامل نیستید. این حالات و لحظات را دور بریزید. اینها ظواهری قدیمی و عادت‌گونه‌اند که به سختی از بین می‌روند. در واقع می‌میرند، واقعاً می‌میرند. اگر ثابت‌قدم باشید و پافشاری کنید، حتماً آنها خواهند مرد.



خلاقیت

به حماقت‌ها، منفی‌بافی‌ها و مخرب بودن‌ها، چه در مورد خودتان و چه در مورد دیگران پایان دهید. داشتن و عمل به این حالات بسیار ساده است. حتی یک بچه نیز به راحتی می‌تواند مخرب و ویرانگر باشد. بی‌نهایت شهامت و قدرت می‌خواهد که بتوانی به خودت اجازه دهی تا خلاقیتت را خودت به وجود بیاوری. با خلاق بودن درونت تغییر می‌کند، در واقع به قدری تغییر می‌کند که حتی برای خودت نیز عجیب وغیر قابل تشخیص خواهد بود.

مردی نیمه‌دیوانه، به دلیل بدرفتاری‌های مردم، قسم خورد که هزار نفر را، نه کمتر و نه بیشتر، بکشد. درواقع او تبدیل به یک آدم‌کش دیوانه شده بود. او قصد داشت با کشتن آدم‌ها از مردم انتقام بگیرد و هر کس را می‌کشت، یک انگشتش را قطع می‌کرد و وارد حلقه‌ای می‌کرد تا با آن تسبیحی از هزار دانه انگشت بسازد. بعد از آن نام او «انگولیمالا» شد: «یعنی مردی که تسبیحی از انگشتان دارد.»

بعد از مدتی او موفق شد تا نهصد و نود و نه نفر را بکشد. ولی دیگر مردم او را می‌شناختند و هر جا که او بود کسی به آن حوالی نزدیک نمی‌شد. به همین دلیل یافتن هزارمین نفر برای او کار سختی شد.

روزی از همین ایام، بودا در سفر بود. در میان راه باید از جنگلی عبور می‌کرد که انگولیمالا آنجا بود. مردم دهکده نزد او رفتند و گفتند: «بودا، وارد

این جنگل نشو، زیرا انگولیمالا آن‌جاست، او قاتل دیوانه‌ای است که زیاد از مغزش استفاده نمی‌کند. او به اینکه شما بودایید فکر نخواهد کرد و به راحتی شما را به قتل خواهد رساند. استاد، لطفاً از این جنگل عبور نکنید، راهتان را تغییر دهید.»

اما بودا گفت: «اگر من پیش انگولیمالا نروم، پس چه کسی خواهد رفت؟ او یک انسان است و به من نیاز دارد. من باید خطر کنم. یا او مرا می‌کشد یا من او را خواهم کشت.»

نزدیک‌ترین شاگردان بودا گفتند که تا آخرین لحظه نزد استادشان خواهند ماند و لحظه‌ای او را تنها نخواهند گذاشت. بدین ترتیب بودا راه افتاد. اما تا به انگولیمالا رسید، کاملاً تنها مانده بود. تمامی شاگردانش هر کدام به بهانه‌ای جا مانده بودند، زیرا انگولیمالا مرد خطرناکی بود و با او شوخی نمی‌شد کرد.

انگولیمالا بر روی تپه‌ای نشسته بود. او این مرد مقدس زیبا را که حتی یک قاتل نیز به او رحم می‌کرد، نگاه کرد و با خود اندیشید: «امکان ندارد که این مرد از حضور من در اینجا اطلاع داشته وگرنه هرگز به تنهایی به اینجا نمی‌آمد. او برای کشتن مناسب نیست، می‌توانم از کس دیگری برای وفای به عهدم، استفاده کنم. پس این مرد را رها می‌کنم.» به طرف بودا بازگشت و فریاد زد: «ایست! برگرد! همین حالا برگرد. از این جلوتر نیا. من انگولیمالا هستم و این‌ها نهصد و نود و نه انگشت هستند. من برای وفا کردن به قسم خود، فقط به یک انگشت دیگر نیاز دارم و این مسئله به قدری برایم مهم است که اگر حتی مادرم نیز به اینجا بیاید، او را حتماً خواهم کشت. من به هیچ آیین یا مذهبی اعتقاد ندارم. ممکن است که تو راهب یا قدیس خوبی باشی، اما برای من فرقی نمی‌کند. انگشت تو با انگشت دیگران فرقی ندارد. پس جلوتر نیا وگرنه تو را خواهم کشت.»

اما بودا توجهی به حرف‌های او نکرد و به راهش ادامه داد. انگولیمالا با

خود فکر کرد: «او دیوانه یا کر است.» دوباره فریاد کشید: «ایست! دیگر حرکت نکن!»

بودا گفت: «من مدت‌هاست که ایستاده‌ام. زیرا از اینجا به بعد برای من هیچ مقصدی معنا ندارد. وقتی انگیزه‌ای برای حرکت ندارم، چگونه می‌توانم حرکت کنم؟ انگولیمالا این تویی که در حرکتی، حالا من به تو دستور می‌دهم که بایست!»

انگولیمالا خندید و گفت: «نمی‌دانم تو چه جور آدمی هستی، اما حقیقتاً دیوانه‌ای احمق و مسخره‌ای.»

بودا نزدیک شد و گفت: «شنیده‌ام که فقط به یک انگشت دیگر احتیاج داری تا به قولت وفا کنی. خارج از جسم مادر، در ماورا، همه چیز جالب و دوست داشتنی است. هدف من رسیدن به آن‌جاست. پس بدنم برایم اهمیتی ندارد و تو می‌توانی از این بدن استفاده کنی و به عهدت وفا کنی. مرا بکش و انگشتم را قطع کن، زیرا من عمداً به اینجا آمده‌ام و این آخرین شانس من در زندگی مادی‌ام می‌باشد، تا بتوان در راهی از بدنم استفاده‌ای کرد.»

انگولیمالا گفت: «فکر می‌کردم تنها مرد دیوانهٔ این ناحیه من هستم، اما دیدم که اینطور نیست! حالا هم سعی نمی‌کنم تا از هوشم برای فهمیدن حرف‌هایت استفاده کنم و هنوز هم می‌توانم تو را بکشم.»

بودا گفت: «قبل از کشتن من، کاری برای مردی که در حال مرگ است، انجام بده. شاخه‌ای از این درخت قطع کن.»

انگولیمالا بدون هیچ تأملی، شاخهٔ بزرگی را از درختی قطع کرد. بعد بودا گفت: «فقط یک خواهش کوچک دیگر، دوباره شاخه را به درخت وصل کن!»

انگولیمالا گفت: «حالا دقیقاً فهمیدم که تو دیوانه‌ای. شاخه را می‌توانم قطع کنم، اما چگونه دوباره آن را وصل کنم؟ هیچ کس قادر به انجام چنین کاری نیست!»

بودا خندید و گفت: «وقتی که فقط می‌توانی خراب کنی و قادر به ساختن مجدد آن نیستی، نباید چیزی را خراب کنی. قطع کردن یک شاخه را حتی کودکی نیز می‌تواند انجام دهد، اما وصل کردن مجدد شاخه فقط به دست یک استاد حقیقی ممکن است. وقتی تو نمی‌توانی حتی شاخه‌ای را به درخت وصل کنی، پس در مورد سر انسان‌ها چه خواهی کرد؟ آیا تا به حال به این مطلب فکر کرده بودی؟»

انگولیمالا چشمانش را بست و لحظه‌ای مکث کرد. سپس گفت: «در این راه راهنمای من باش.»

و گفته شده که انگولیمالا در همان لحظه به روشن‌بینی کامل نائل شد.

کسی که انرژی دیوانگی دارد، پس انرژی نائل شدن به روشن‌بینی را نیز داراست. انرژی‌های مورد نیاز هر دو، شبیه به هم هستند. فقط اهدافشان فرق می‌کند. اگر نمی‌توانی سازنده باشی، پس انرژی‌ات ویرانگر خواهد بود.

برای هر کاری که مبادرت به انجامش می‌کنید، مثل: نقاشی کردن، خواندن، کاشتن و یا حتی پختن غذا، مهم است در موقع انجام آنها، در مقابل الوهیت درونی‌تان باز باشید. چیزهایی را که به وجود می‌آورید متعلق به شما نیستند، ولی می‌توانید آنها را تصرف کنید. در ضمن ایجاد آنها، لذتی برای شما و نعمتی برای دیگران خواهد بود. خلاقیت کیفیتی است که باعث انجام فعالیت‌های شما می‌شود و این می‌تواند راهی برای نزدیک‌تر شدن به درون و تغییر کردن نوع نگاه شما به دنیا باشد. هر کسی نمی‌تواند نقاش یا خواننده باشد و نیازی به آنها نیست. اگر همه نقاش یا خواننده بودند؛ دنیا بسیار زشت می‌شد. اما هر کسی قادرست خلاق باشد.

اگر انجام هر کاری با عشق و شادی فراوان همراه باشد و در آن نیت اقتصادی نباشد، کارها خالص می‌شوند. در آن صورت شما هر کاری را برای خدا و به خاطر خدا انجام داده‌اید و آنها تبدیل به آفرینشی زیبا و جذاب خواهند شد.

در تمامی ادیان گفته شده که خداوند خلاق است، پس اگر شما هم تمامی اعمالتان الهی باشد، قدرت خلاقیت بیشتری خواهید داشت. شما زیباترین و بهترین مخلوق خداوند هستید، زیرا او از خود درشما دمیده، پس شما خداگونه‌اید. وقتی همهٔ اعمالتان به خاطر خداست، پس شما با خدا و در خدا زندگی می‌کنید. هر کسی که بیشترین خلاقیت را داشته باشد، به خدا نزدیک‌تر است. این گونه اشخاص به هر چیزی عشق می‌دهند، اینها اشخاصی حقیقی‌اند، زیرا قدرتی درونی دارند؛ یک نور مرکزی، عطیه‌ای الهی که این گونه اشخاص را زنده می‌کند و از وابستگی‌های محدودکنندهٔ دنیا می‌رهاند، اینطور اشخاص را می‌توان در بند یا زندانی نمود، زیرا حقیقتاً زنده و رهایند.

آنها اشخاصی هستند که هرگونه استعدادی را دارا می‌باشند و درون آنها هیچ حد و مرزی وجود ندارد. آنها حتی قادرند مشکلات را با جبر و زور از بین ببرند، بدون اینکه پرخاشجو باشند یا عملی ناشایست از آنها سر زند. انسان حقیقی، انسانی تکامل یافته است، بزرگ‌ترین قدرتمند دنیا. او به هیچ کس تعلق ندارد و هیچ کس قادر به محدود کردن او نمی‌باشد.

کسی که نقاشی می‌کند، شعر می‌گوید یا... یک خلاق حقیقی است، زیرا در آثارش، شاهکار می‌کند. شما در درونتان شاهکاری نهانی دارید و خودتان راهش را بسته‌اید. اگر از سر راهش به کناری بروید، آشکار خواهد شد. همهٔ دنیا شاهکار است زیرا خداوند چیزی کمتر از یک شاهکار نیافریده است. آدم‌ها درون شاهکارشان را نمی‌شناسند و در دنیای مادی فقط سعی دارند شخص خاصی باشند. شما بایستی این طرز فکر: «می‌خواهم خاص باشم، مهم و همیشه مطرح باشم.» را دور بریزید. زیرا خداوند واقعاً شما را شاهکار، خلق کرده و بهتر از آنچه او آفریده، نمی‌توانید باشید. فقط به طرف درونتان بروید، درکش کنید و آن را بفهمید. خداوند، خود، شما را خلق کرده، شما نمی‌توانید بهتر از آنچه او خلق کرده، باشید.

همه می‌آموزم تا با هم یکی شوند، پس فقط به نخ و سوزن احتیاج دارم تا مردم را به هم وصل کنم. قیچی‌ها برایم قابل استفاده نیستند، زیرا آنها جدایی می‌آورند. لطفاً دفعهٔ بعدی که آمدید، سوزن و نخی ساده برایم بیاورید که همان برایم کافی است.»

استاد فقط جهت صحیح را به تو نشان می‌دهد. مهم‌ترین روش ذن این است که هیچ‌گاه به نتیجهٔ کاری که انجام می‌دهید، توجه نکنید و راجع به آن صحبت ننمایید. هرکس بخواهد سعی کند علم ذن را از طریق عقلش بفهمد، حتماً مأیوس خواهد شد. منظور این نیست که از طریق علم ذن به پاسخ سؤالاتتان نمی‌رسید، بلکه چیزی بیش از پاسخگویی به سؤالاتتان است. همین نکته خیلی از حقایق را آشکار می‌کند. طبیعت بودا چیزی دور از این مطلب نیست. آگاهی‌تان می‌تواند حقیقت را بیابد، آگاهی از قلبتان برمی‌خیزد، پس قلبتان را به روی عشق بگشایید تا حقیقت را بیابید و تکامل یابید.



کمال

به درونت رجوع کن و ببین که آیا کامل هستی؟ افکار همانند قیچی هستند. همه چیز را جدا می‌کنند. عشق مانند سوزن و نخ است، همه چیز را به هم متصل می‌کند؛ یعنی در واقع همهٔ چیزهایی که از هم جدا هستند را متصل می‌کند. قلبت را به روی عشق بگشا، عشق تو را کامل خواهد ساخت.

این داستان، شرح حال «فرید» صوفی بزرگ است. روزی پادشاهی به دیدار او رفت. او برایش هدیه‌ای خریده بود (یک جفت قیچی الماس‌نشان) که بسیار گرانبها، کمیاب و بی‌نظیر بود. زمانی که به استاد رسید، بر روی پاهایش افتاد و هدایایش را تقدیم نمود.

فرید قیچی‌ها را گرفت و نگاهشان کرد، سپس آنها را به پادشاه پس داد و گفت: «آقا، برای هدایایی که آورده‌اید، بسیار ممنونم. این هدایا بسیار زیبا هستند، ولی برای من قابل استفاده نمی‌باشند. اگر سوزن و نخی ساده برایم می‌آوردید، بسیار ممنون می‌شدم. بنده به قیچی نیاز ندارم. اما به سوزن و نخ احتیاج دارم.»

پادشاه گفت: «نمی‌فهمم! اگر شما به سوزن و نخ احتیاج دارید، پس به قیچی هم نیاز خواهید داشت!»

فرید گفت: «من به قیچی نیاز ندارم، زیرا قیچی همه چیز را از هم جدا می‌کند، ولی به سوزن و نخ احتیاج دارم، زیرا همه چیز را به هم وصل می‌کند. تمامی تدریس من بر مبنای عشق است، یعنی اتصال همه چیز به هم. من به



شکست

وقتی به تنهایی و بدون در نظر گرفتن خدا، مبادرت به انجام کاری می‌کنی، با شکست مواجه می‌شوی. پیروزی در هر کاری با خدا و الوهیت باطن است.

من با معشوقهٔ درونی‌ام صحبت می‌کنم، به او می‌گویم:
چرا با این همه عجله
ما همیشه احساس می‌کنیم که در درون، روحی وجود دارد.
عشق به پرنده‌ها، حیوانات، مورچه‌ها
شاید هم شبیه به همان عشق باشد.
وقتی در شکم مادرت هستی، چه کسی به تو روشنایی و نور می‌دهد؟
آیا این درست است که به تنهایی و مانند یتیمان زندگی کنی؟
تو از خود حقیقی‌ات دور شده‌ای و تصمیم گرفته‌ای تا در تاریکی به دنبال خودت بگردی!
حالا دیگر به نبودن خودت عادت کرده‌ای
و فراموش کرده‌ای
که زمانی چه چیزی می‌دانسته‌ای!
و این دلیل آن است که چرا هر کاری می‌کنی،
با شکست روبرو می‌شود.

آیا تا به حال به تماشای زندگی شخصی‌ات نشسته‌ای؟ تمامی کارهایی که کرده‌ای، اشتباه بوده و به هیچ نتیجه‌ای نرسیده‌ای. همیشه فکر می‌کنی آن

کاری را که باید، نکرده‌ای. پس راه دیگری پیش می‌گیری و آن نیز با شکست مواجه می‌شود. بعد هم به این فکر می‌رسی که بد شانسی و یا تمامی دنیا بر ضد تو هستند. یا «من قربانی حسادت‌های مردم شده‌ام.» و بعد می‌روی تا پاسخی برای شکست‌هایت بیابی. ولی هرگز از شکست‌هایت متنبه نمی‌شوی و از آنها چیزی نمی‌آموزی.

کبیر می‌گوید: «اشتباه یعنی تو منهای خدا.»

پس ریشهٔ تمامی شکست‌ها و اشتباهات، خودت هستی. ما می‌توانیم خودمان را درمان کنیم تا راحت‌تر حقیقت را درک کنیم. اما بهترین راه درمان چیست؟ «آب». پادشاه درمان‌ها آب است. زمانی که تحت درمان آب قرار بگیریم، حتماً درمان می‌شویم. البته در برابر این درمان بایستی باز و پذیرا باشیم که در آن صورت به دیگران و کل هستی نیز می‌توانیم کمک کنیم تا آنها هم سالم و تندرست باشند.

اما شما به دنبال درمان نیستید و می‌خواهید زخم‌هایتان را با خود داشته باشید. تا نفس با شما همراه است، زخمی هستید و آن را با خودتان به همه جا می‌برید. ممکن است کسی از زخمی کردن آدمی زخمی لذت ببرد و انتظار بکشد تا بازهم زخمی تازه بزند. شما نیز همین طور هستید و همگی‌تان سعی در حفاظت از زخم‌هایتان دارید و در قبال نگهداری از زخم‌ها، تعهدی بر دوشتان احساس می‌کنید. می‌گویید چگونه؟ آیا چسبیدن به گذشته‌ها و زندگی کردن با آن، زخم نیست؟ آیا وابستگی‌ها زخم نیستند؟ و بدین ترتیب چه کسی تکامل یافتن را انجام خواهد داد؟ زیرا تمامی انرژی‌هایش صرف حفاظت از زخم‌ها می‌شود. شما نخواهید توانست «حقیقت» را لمس کنید. چرا؟ زیرا شما همیشه به دنبال زخم‌های تازه هستید. اما، در حقیقت زخمی وجود ندارد. او سالم و تندرست است. واژهٔ «خدا» زیباست. لغت «شفا» از خدا آمده است، همینطور لغت «متبرک شدن» نیز از خدا آمده است. خدا

حقیقت است، درمان شده و متبرک.

بر وجود زخم‌هایتان آگاه باشید. به رشد آن کمک نکنید و اجازه دهید تا شفا بیابد. هرگاه به سمت حقیقت رفتید، دیگر زخمی ماندگار نخواهد بود. پیروزی با الوهیت باطنتان است، یعنی بودن با خدا. روح حقیقت را احساس کن، جایی که از آن به دنیا آمده‌ای و روزی به آن باز خواهی گشت.



اضطراب و دلواپسی

وقتی به خواسته‌هایت نمی‌رسی و باز هم در آرزوهای شخصی خود غرق هستی، کم‌کم انرژی‌هایت را به روی هستی می‌بندی و به اصطلاح بسته می‌شوی که این اعلام خطری برای آگاهی شماست. پس تسلیم شو و بگذار هستی تو را با خودش ببرد.

داستانی دربارهٔ پیرزنی که با اتوبوس سفر می‌کرد، شنیدم. پیرزن بسیار مضطرب بود و دائماً با ترس و لرز از راننده سؤال می‌کرد که اکنون کجا هستند و رانندهٔ اتوبوس کجا توقف کرده است؟

غریبه‌ای در کنار پیرزن نشسته بود و با دیدن نگرانی بیش از حد پیرزن به او گفت: «نگران نباش، راهنمای اتوبوس هر کجا که می‌ایستیم، نام آن مکان را اعلام می‌کند؛ اگر این آرامت نمی‌کند و هنوز هم نگرانی، می‌توانم راهنمای اتوبوس را صدا کنم تا به او بگویی که می‌خواهی کجا پیاده شوی. او مراقب خواهد بود تا تو از مقصدت جا نمانی. پس راحت باش.»

غریبه، راهنمای اتوبوس را صدا کرد. پیرزن را به او نشان داد و از او خواست تا نشانی پیرزن را بپرسد و مراقبش باشد که مبادا از مقصدش جا بماند. پیرزن گفت: «یادتان باشد من نمی‌خواهم اشتباهاً پیاده شوم و یا خدای نکرده از مقصدم جا بمانم، زیرا عجله دارم.»

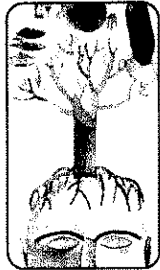
راهنمای اتوبوس گفت: «نگران نباشید. من مقصدتان را یادداشت می‌کنم و بدون اینکه شما از من یا راننده سؤالی بکنید، صدایتان خواهم زد. در ضمن

قبل از رسیدن به مقصدتان، شخصاً نزدتان می‌آیم تا رسیدن به مقصد را گوشزد کنم. پس کاملاً آرام باشید و بگویید مقصدتان کجاست؟»

پیرزن عرق‌ریزان و نگران، با ترس گفت: «اوه، بسیار متشکرم. لطفاً یادداشت کنید، می‌خواهم آخرین ایستگاه، یعنی ترمینال اتوبوس‌ها پیاده شوم.»

زمانی که نگرانید، ناخودآگاه کم ظرفیت می‌شوید و عقلتان به درستی کار نمی‌کند. نفس یعنی دلواپسی، نفس کوله‌بار پریشانی را حمل می‌کند و کاملاً زائد است. نگرانی و اضطراب راه انرژی‌هایتان را می‌بندد و آگاهی‌تان را متلاشی می‌کند، یعنی شما بسته و بسته‌تر می‌شوید و این برای تکامل یافتن، کاملاً خطرناک است.

حال اگر در آخرین ایستگاه پیاده می‌شوید، پس چرا اینقدر نگرانید؟ چطور ممکن است که از آن جا بمانید؟ از همین حالا راحت و آرام باشید. هستی دائماً در حال حرکت است؛ حرکت به سوی بالاترین نقطه یعنی تکامل. شما قسمتی از هستی می‌باشید، نیازی به خواسته‌های شخصی و جاه‌طلبی مستقلانه نیست. فقط آرامش داشته باشید. تمامی اهداف خصوصی و کل نقشهٔ نفس و مغز را دور بریزید. تمامی اسرار روشن‌بینی در همین نکته است: «در عمیق‌ترین نقطه، آرامش اتفاق می‌افتد.»



افکار

این خود شمایید که بدبختی‌ها، شادی‌ها، منفی‌ها، مثبت‌ها، جهنم یا بهشت زندگی‌تان را به وجود می‌آورید. وقتی این مطلب را فهمیدید و پذیرفتید، همه چیز شروع به تغییر می‌کند و امکانات جدیدی طلوع می‌نماید. برای امکانات جدیدتان باز باشید.

این داستان قدیمی بسیار مشهور است:

روزی مردی درحال مسافرت بود که تصادفاً وارد بهشت شد. مردم هند معتقدند: در بهشت درختانی به نام درخت‌های آرزو موجود است که تمامی آرزوها را برآورده می‌سازند. فقط کافی است زیر یکی از آنها بنشینی و هرچه دلت می‌خواهد را آرزو کنی، همان لحظه آرزویتان برآورده می‌شود و بین خواستن و برآورده شدن خواسته‌تان، هیچ وقفه‌ای وجود ندارد.

آن مرد خسته بود، بنابراین به زیر یکی از درختهای آرزو رفت و خوابید. وقتی بیدار شد، احساس گرسنگی کرد. گفت: «چقدر گرسنه‌ام. ای کاش از جایی برایم غذا می‌آمد.»

بلافاصله از ناکجا غذا ظاهر شد، مثل این بود که از آسمان رسیده بود. مرد بسیار گرسنه بود و در نتیجه به از کجا آمدن غذا توجهی نکرد. زمانی که گرسنه‌ای، استدلالی نیستی.

مرد بلافاصله شروع به خوردن غذا کرد، واقعاً خوشمزه بود. وقتی گرسنگی‌اش برطرف شد، با احساس رضایت نگاهی به اطراف کرد. فکر

دیگری به مغزش آمد: «اگر فقط یک نوشیدنی خنک داشته باشم...» ناگهان نوشیدنی گوارا و بسیار خنکی ظاهر شد. در زیر سایهٔ درخت و در مقابل نسیمی که می‌وزید، در نهایت آرامش و خرسندی مرد نوشیدنی را نوشید. حالا دیگر تشنگی و گرسنگی‌اش برطرف شده بود، پس شروع به استدلال کرد: «اینجا چه خبر است؟ اینها چه اتفاقاتی هستند که رخ می‌دهند؟ آیا رؤیا می‌بینم یا ارواحی اینجا وجود دارند که این کارها را انجام می‌دهند؟» و ترسید.

بلافاصله ارواح ظاهر شدند. ارواحی وحشتناک، ترسناک و تهوع‌آور. مرد شروع به لرزیدن کرد و این فکر به ذهنش آمد: «اگر مرا بکشند...» خوب، او را کشتند.

این داستان، بسیار قدیمی و پر اهمیت است. افکار شما مانند درخت آرزوهاست؛ به هرچه فکر کنید دیر یا زود خودش را آشکار خواهد کرد. مواقعی هم برای آشکار شدن خواسته‌ای، فاصله‌ای طولانی می‌افتد و باعث می‌شود تا شما کاملاً فراموش کنید که چه زمانی و کجا چه آرزو یا چه خواسته‌ای داشته‌اید و نمی‌توانید ریشه را بیابید. در حالی که اگر بیشتر دقت کنید و عمیق‌تر توجه نمایید، می‌بینید که تمامی زندگی‌تان را خودتان به وجود آورده‌اید. شما با افکارتان: شادی‌ها، بدبختی‌ها، خوشی‌ها و ناراحتی‌ها، بهشت و جهنم زندگی‌تان را به وجود آورده‌اید و در نهایت خودتان هم تحویلشان گرفته‌اید. شما با افکارتان همانند عنکبوتی، به دور خودتان تارهایی تنیده‌اید و اکنون در تارهای خودتان به دام افتاده‌اید. هیچ کس بجز خودتان آزارتان نمی‌دهد. هرگاه این مطلب را فهمیدید، زندگی‌تان شروع به تغییر می‌کند. تمامی مسؤولیت‌ها را ایجاد کنید. می‌توانید آرامش را ایجاد کنید و بازنشسته شوید، این بازنشستگی مغز همان مدیتیشن است.

ما همیشه ملعبهٔ حیله‌های مکارانهٔ ذهنمان هستیم، حال باید آن را از

زندگی خود بیرون بریزیم. مغز پر از سستی‌هاست، دهان حرص می‌زند و یاوه‌گویی می‌کند، کل محیط توسط کارخانهٔ ملوث بحث و افکار و عقاید گوناگون محاصره شده است. شما معتقدید فکر همان چیزی است که از ما یک انسان می‌سازد، فکر منبع تمامی پیشرفت‌ها و ترقی‌هایمان است. حقیقت بزرگ و واقعی همین است. حال اگر به این طرز فکر بدون هیچ سانسوری اجازه دهید تا از شما فوران کند، متحیر خواهید شد، زیرا می‌بینید چقدر پوچی و بی‌ارزشی از فکرتان فوران می‌کند. خیلی از شما به مغز سبک‌تان چسبیده‌اید، در حالی که اگر خوب نگاه کنید می‌بینید که این واقعاً شما نیستید. این وضعیت مغز شماست: کلبهٔ کوچکی پر از وسایل و ابزارهای عجیب و غریب که شما آنها را از هر کجا جمع کرده‌اید. جایی کوچک که پر از وسایل بی‌ارزش است و جایی برای زندگی در آن یافت نمی‌شود. مغز دائماً درحال ریسیدن و بافتن است و اینها شما را سرگرم و مشغول نگاه می‌دارند. فقط توجه کنید و ببینید که چه نوع افکاری بر مغزتان هجوم می‌آورند.

یک روز ساعتی بنشینید و در را ببندید، فقط یک ساعت. بعد هر چیزی که از ذهنتان می‌گذرد را بنویسید، البته ذهنتان را کنترل نکنید، بگذارید تا مانند همیشه آزاد باشد. آنگاه خواهید فهمید که من سعی در گفتن چه چیزی دارم. شما خود از مزخرفات درهم و برهمی که در مغزتان می‌گذرد، شگفت‌زده خواهید شد. افکار همانند ابرها شما را محاصره کرده‌اند و با این ابرها، قادر به درک حقیقت نخواهید بود. ابرها بایستی کاملاً از بین بروند و این فقط ارادهٔ شماست که قادر به از بین بردن آنهاست. ولی همچنان به آنها چسبیده‌اید، ابرها برای درون خالصتان، جالب نیستند. این نکته را هرگز فراموش نکنید. تا ابرها از بین نرفته‌اند چیزی نیز تغییر نخواهد کرد.

هر چیزی که در دنیا تغییر نکند، در نهایت باعث تغییر خودش خواهد شد. هستی دائماً در حال تغییر است، درحال رشد، تولد یافتن و مردن. افکار،

با شما بازی می‌کنند. زندگی خودش را در افکار تکرار می‌کند؛ اگر اهل تفکر باشی، آنگاه مانند چرخه تکرار می‌شوی. به همین دلیل بودا گفته است: چرخهٔ زمان، چرخهٔ مرگ و زندگی است. زیرا حرکت آن مانند چرخ می‌باشد!

تولد به دنبال مرگ و مرگ به دنبال تولد، عشق به دنبال تنفر و نفرت هم به دنبال عشق، موفقیت به دنبال شکست و شکست هم به دنبال موفقیت، فقط خوب توجه کنید!

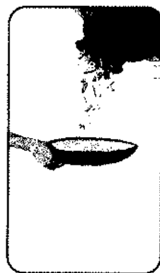
اگر فقط چند روز به آنها توجه کنید، خواهید دید که الگوهای دریافتی‌تان از بیرون، آشکار خواهد شد (چرخهٔ الگوها.) یک روز صبح شما احساس بسیار خوبی دارید. صبحی عالی است، به قدری از نعمات خدا سپاسگزارید که عمیقاً خوشحال هستید و مدام از خداوند قدردانی می‌کنید و روز بعد، روزی دیگر است. شما بزرگ‌ترین شاکی خدا هستید و نمی‌توانید بفهمید که چه چیزی باعث ادامهٔ زندگی‌تان شده و اصلاً چرا باید زندگی کنید. این حالت دائماً تکرار می‌شود، ولی نمی‌توانید الگوهای تکراری‌تان را ببینید.

روزی که آنها را با کمک آگاهی ببینید، توانسته‌اید از آنها خارج شوید. از میان تاریکی شب باید گذشت، شما می‌توانید به سپیدهٔ صبح برسید، سپیده صبح خیلی دور نیست. تاریک‌ترین ساعت شب، تاریکی پیش از سحر است.

اما بودا از ذهن به معنای یک خادم استفاده می‌کند. او برای اینکه در دسترس همگان قرار بگیرد، آگاهی‌اش را بسیار پایین آورد تا به حد آدم‌های معمولی برسد. وارد سکوت شوید، در عمق سکوت که در مرکز درونی‌تان مستقر است؛ هیچ هوس یا آرزویی که از طریق ذهن قابل فهم باشد وجود ندارد.

ما از شناخته‌ها به درون ناشناخته‌ها می‌رویم. از ناشناخته‌ها خارج می‌شویم و وارد ناشناختنی‌ها می‌شویم. ذات ما جاودانه است، ولی جسممان مردنی است. طرح اسکلتی ذهنمان، همانند بدنمان، فیزیکی و

مادی است که بالاخره پیر و خسته می‌شود و می‌میرد. اما آگاهی در درون متجلی می‌شود و وارد ناشناخته‌ها خواهد شد. زندگی هیچ چیزی نیست، مگر مدرسه‌ای که در آن می‌توان چیزهایی آموخت. کسی که به اشراق نائل شده، درس‌های زندگی‌اش را آموخته و دیگر ورای توهمات بشری است. برای او ناشناخته‌ها، شناخته شده‌اند. پس او وارد ناشناختنی‌ها خواهد شد.



امیال و آرزوها

حال دیگر وقت آن است که آرزوهای دنیاهای مادی‌تان را متوقف کنید، به درونتان بازگردید و در آنجا بیابیدش که همین باعث شادی و سرور واقعی‌تان می‌شود. به درونتان بنگرید.

این داستان، دربارهٔ یک صوفی مشهور است:

یک روز صبح امپراتوری برای پیاده‌روی روزانه از قصرش بیرون آمده بود که گدایی را مشاهده کرد. از گدا پرسید: «تو چه می‌خواهی؟ تنها آرزویت چیست؟» گدا خندید و گفت: «زمانی سؤال کنید که قادر به برآورده کردن آرزویم باشید.» پادشاه یکه خورد و گفت: «البته که می‌توانم آرزویت را برآورده کنم. فقط کافی است که به من آرزویت را بگویی.»

گدا گفت: «قبل از اینکه قولی بدهی، با دقت فکرهایت را بکن.» او گدایی معمولی نبود، بلکه استادی قابل بود که توانایی امپراتور را دیده بود و قصد کمک به او را داشت. پس امپراتور پافشاری کرد: «هر چیزی بخواهی مهیا خواهم کرد. زیرا من امپراتوری قدرتمند هستم. چطور ممکن است چیزی از من بخواهی و من قادر به تهیهٔ آن نباشم؟»

گدا پاسخ داد: «آرزویی بسیار ساده دارم، این کاسهٔ گدایی من است، آیا می‌توانی آن را با چیزی پر کنی؟» امپراتور گفت: «حتماً.»

او را با خود به قصرش برد و وزیرانش را جمع کرد و گفت: «کاسهٔ گدایی این مرد را با پول پر کنید.» وزیر رفت و با مقداری پول بازگشت و کاسهٔ گدایی

را پر کرد. بلافاصله پول‌ها ناپدید شدند. هرچقدر وزیر بیشتر پول می‌ریخت، فایده‌ای نداشت و تمامی پول‌ها ناپدید می‌شدند. اهالی قصر جمع شدند و کم‌کم این خبر به سراسر شهر رسید و جمعیت زیادی آمدند تا با چشم خود همه چیز را ببینند، به همین دلیل آبروی امپراتور به خطر افتاد. پادشاه به وزیرانش گفت: «اجازه نمی‌دهم این گدا مرا مغلوب کند، حتی برای از بین رفتن تمامی سلطنتم نیز آماده‌ام.» الماس‌ها، مرواریدها، زمردها، کم‌کم خزانهٔ امپراتور در حال خالی شدن بود و به نظر می‌رسید که کاسهٔ گدایی ته ندارد. حوالی عصر شده بود و مردم همچنان با سکوتی ظاهری به تماشا ایستاده بودند، تا اینکه امپراتور روی پاهای گدا افتاد و به شکست خود اعتراف کرد و گفت: «تو پیروز شدی، اما قبل از رفتن فقط یک چیز را به من بگو و حس کنجکاوی‌ام را برطرف کن. این کاسهٔ گدایی از چه جنسی است و از چه ساخته شده است؟» گدا خندید و گفت: «این کاسه از ذهن آدمی ساخته شده، خیلی ساده است، آن از جنس آرزوها و خواسته‌های انسانی ساخته شده است.»

فهمیدن همین مطلب خود به تنهایی زندگی را تغییر می‌دهد. حال به درون یک آرزو برویم و ببینیم عملکرد آن چگونه است؟ ابتدا با هیجانات زیادی شروع می‌شود و هول و هراس فراوانی داریم و به همین دلیل دست به ماجراجویی می‌زنیم. ابتدا از زندگی‌ات احساس انزجار و بیزاری می‌کنی و شروع به آرزو کردن می‌نمایی، بعد دارای ماشین، قایق تفریحی، خانه و همسر می‌شوی؛ حالا همهٔ آرزوهایت برآورده شده. ولی دوباره همه چیز معنی‌اش را از دست می‌دهد و هیچ کدام از آرزوهایی که کرده‌اید، راضی‌تان نمی‌کند.

اکنون چه اتفاقی افتاده؟ هیچ، فقط مغز و ذهنت آنها را از بین برده است. ماشین آمادهٔ سواری است، اما هیجان زیادی برایش وجود ندارد. تو فقط

برای داشتن آن هیجان داشتی و در آن زمان آنقدر سرمست خواسته‌هایت بودی که درونت را فراموش کردی و حالا درمی‌یابی که درون آن خالی است.

خوب، آرزوهایت تحقق یافته‌اند، ماشین آمادهٔ سواری، پول فراوان در حساب بانکی‌تان ولی در تو دیگر هیجانی برایشان نیست. دوباره همه چیز برایت بی‌معنی شده است و می‌روی تا دوباره خودت را سیراب کنی و برای فرار از جهنم کسالت، آرزوی جدیدی را به وجود بیاوری. این فیلم چگونگی تبدیل یک آرزو به آرزوهای بعدی است. این چگونگی گدا باقی ماندن افراد می‌باشد. شما بارها و بارها زندگی‌تان را می‌سنجید و محک می‌زنید، اما تمامی آرزوهایتان پوچ و بی‌معنی است. زمانی که آرزویی را تمام و کمال دریافت می‌کنی، آن آرزو، آرزوهای بعدی را در پی خواهد داشت و روزی می‌فهمی که تمامی آرزوهایت اشتباه بوده و این اشتباهات به یک نقطه در زندگی‌ات باز می‌گردد؛ همان دور ماندن از حقیقت درونی.

به تأخیر انداختن

شما دائماً در حال فکر کردن و ساختن آینده هستید. آینده‌ای وجود ندارد و ساختن آن فقط هدر دادن زمان است، زیرا تو متعلق به اکنون می‌باشی. به پوچ بودن آن واقف شوید و بدانید بیش از این لازم نیست که به آن بپردازید.

«دیوژن» صوفی یونانی، یکی از نوادر بود. «اسکندر کبیر» در راه هند بود که در میانهٔ سفرش با دیوژن ملاقات کرد. صبحی زمستانی بود و باد سرد شمالی می‌وزید. دیوژن در کنار رودخانه‌ای، برهنه روی شن‌ها دراز کشیده بود و حمام آفتاب می‌گرفت.

وقتی روح زیبا باشد، دیگر در دنیا زیبایی، از آن زیباتر وجود ندارد. دیوژن بسیار زیبا بود. اسکندر نمی‌توانست باور کند که مورد لطف این مرد بزرگ قرار بگیرد و به همین دلیل با ترس و خیلی آرام گفت: «آقا.» تا قبل از این اسکندر هرگز در زندگی‌اش کسی را آقا خطاب نکرده بود. او گفت: «آقا، من بی‌نهایت از دیدارتان خوشحال و تحت تأثیر حضورتان در این مکان قرار گرفتم. خیلی دلم می‌خواهد که بتوانم کاری هرچند کوچک، برایتان انجام دهم. لطفاً به من بگویید که آیا می‌توانم کاری برایتان انجام دهم؟»

دیوژن گفت: «آری، می‌توانی. لطفاً کناری بایست، زیرا سایه‌ات جلو نور خورشید را گرفته. همین.»

اسکندر گفت: «ای کاش خداوند به جای اینکه مرا اسکندر خلق می‌کرد، دیوژن خلقم می‌کرد.»

دیوژن خندید و گفت: «همین حالا هم کسی جلو تو را نگرفته است. راستی، ماه‌هاست که می‌بینم ارتشِ تو در حال گذر است، به کجا می‌روی؟ و برای چه؟»

اسکندر گفت: «به هند می‌روم تا کل دنیا را فتح کنم.» دیوژن گفت: «بعد از آن می‌خواهی چه کنی؟»

اسکندر گفت: «پس از آن، استراحت خواهم کرد.» دیوژن گفت: «تو دیوانه‌ای! من همین حالا استراحت می‌کنم و ضرورتی در فتح دنیا نمی‌بینم. اگر پس از پایان کار می‌خواهی استراحت کنی، پس چرا همین حالا این کار را نمی‌کنی؟ چه کسی به تو گفته که قبل از استراحت، بایستی کل دنیا را فتح کرده باشی؟ و من به تو می‌گویم که اگر همین حالا استراحت نکنی، دیگر هرگز نخواهی توانست که این کار را بکنی. زیرا تو در میانهٔ راه سفرت خواهی مرد. البته، همه در میانهٔ راه سفرشان می‌میرند.»

اسکندر به او گفت که این مطلب را به حافظه‌اش می‌سپارد و بسیار از وی تشکر نمود و اضافه کرد که اکنون بسیار عجله دارد و بیش از این نمی‌تواند توقف کند و می‌بایست حرکت نماید.

اسکندر در میانهٔ راه مرد و هرگز نتوانست به خانه‌اش بازگردد. عجیب‌تر اینکه دیوژن نیز همان روز مرگ اسکندر، مرد.

در دنیای دیگر، در مسیر جادهٔ خداوند، آن دو مجدداً یکدیگر را ملاقات کردند. اسکندر چند قدمی جلوتر بود که صدای پایی از پشت سرش شنید، برگشت و نگاه کرد؛ پشت سرش همان مرد زیبای بی‌همتا، دیوژن بود. اسکندر هم سرمست و هم شرمنده شد. سرمست شد، زیرا او را بسیار دوست می‌داشت و شرمنده شد، چون به نصیحتش گوش نکرده بود. او سعی کرد تا شرمساری‌اش را پنهان کند و گفت: «خوب، پس ما دوباره همدیگر را ملاقات کردیم. ملاقات مجدد امپراتوری با یک گدا!»

دیوژن گفت: «آری، اما تو حقیقت را نفهمیدی، تو نمی‌دانی چه کسی گدا و چه کسی امپراتور است؟ من زندگی‌ام را کاملاً زیستم و از آن لذت بردم. پس قادرم تا صورت خدا را بشناسم. اما تو نخواهی توانست او را بشناسی، زیرا می‌بینم که تو حتی نمی‌توانی صورت مرا ببینی! تو نتوانستی درون چشمانم را تماشا کنی، تو تمامی زندگی‌ات را از دست دادی و حالا آن دیگر باز نمی‌گردد، زیرا از بین رفته و ضایع شده است.»



مقصد نهایی

اگر در سطح آگاهی برتری هستید، مراقب باشید، زیرا درون گودال خطرناکی هستید؛ هر لحظه ممکن است عاشق هر چیزی یا هر کسی بشوید. پس فقط بخندید و شاد باشید. زیرا ممکن است تصادفاً خود حقیقی‌تان را بیابید.

این داستان زیبا، از «رابیندرانات تاگور» است، او در این داستان زیبا می‌گوید:

من در زندگی‌ام بسیار به دنبال خدا گشته‌ام. هر از گاهی او را می‌دیدم، گاهی خیلی دور و با سرعت به سویش می‌رفتم ولی هرقدر به او نزدیک‌تر می‌شدم، او دورتر می‌شد. این مسأله دائماً اتفاق می‌افتاد تا اینکه ناگهان به دری رسیدم که روی در برچسبی با این نوشته بود: «اینجا خانهٔ خداست.» رابیندرانات می‌گوید: «در لحظهٔ اول نگران شدم، خیلی معذب و پریشان شدم و از ترس می‌لرزیدم. پلکانی را می‌بایست بالا می‌رفتم تا به در برسم. پس از پله‌ها بالا رفتم و به در رسیدم. فقط کافی بود تا در را بزنم که ناگهان چیزی به ذهنم رسید. اگر در را زدم و خدا در را باز کرد، خوب بعد چه خواهد شد؟ همه چیز تمام می‌شود. سفرم، سیر و سیاحتم، حوادث بزرگ و کوچک زندگی‌ام، فلسفه‌ام، روح شاعری‌ام، تمامی وسعت قلبم و خلاصه همه چیز به پایان می‌رسد. پس یعنی داستان زندگی‌ام تمام خواهد شد. نه، این همانند خودکشی است، من چنین کاری نخواهم کرد؟»

رابیندرانات می‌گوید: «آهسته کفش‌هایم را درآوردم تا به هنگام پایین رفتن از پله‌ها صدا نکنند و از پله‌ها پایین رفتم. همین که به پایین‌ترین پله رسیدم، با تمامی قدرت پا به فرارگذاشتم و حتی نیم نگاهی نیز به پشت سرم نینداختم. اکنون، سال‌هاست که می‌دوم و هنوز هم به دنبال خدا می‌گردم، با این تفاوت که اکنون می‌دانم او کجا زندگی می‌کند. تنها کاری که بایست بکنم، دوری از آن مکان است زیرا آنجا شکارخانهٔ من است. اگر روزی تصادفاً وارد آن خانه شوم، همه چیز پایان می‌یابد.»

زندگی دائماً و همیشه در حرکت است. در زندگی فقط شاد باشید و شادمانه برقصید و حرکتتان را ادامه دهید. شادی‌هایتان را بروز دهید، بدون پرداختن به دردسرهای رسیدن به مقصدتان، شاد باشید. پس از رسیدن به مقصد چه خواهید کرد؟ هیچ کس پاسخش را نمی‌داند، زیرا هر کسی سعی می‌کند که در زندگی هدف و مقصدی داشته باشد. اما در حقیقت، اگر واقعاً در زندگی‌تان به مقصدی رسیدید، پس از آن چه خواهید کرد؟ حتماً مضطرب می‌شوید، زیرا دیگر جایی برای رفتن نیست. شما به مقصد نهایی‌تان رسیده‌اید. آن‌گاه مانند آدمی احمق به اطرافتان نگاه می‌کنید و دچار اضطراب و پریشانی و ترس می‌شوید و این همان چیزی است که از بیرون دریافتش کرده‌اید.

برای سفر کردن بایستی آمادهٔ پذیرش سفر باشید و وضعیت جدیدتان را با آغوشی باز، بپذیرید. وقتی با فرهنگ خاص خودتان، به کشور دیگری سفر می‌کنید، با محیط و فرهنگی متفاوت چه می‌کنید؟ حتماً محیط و فرهنگ آنجا را می‌پذیرید تا بتوانید در آنجا زندگی کنید. این همان باز بودن و پذیرش میهمان و شرایط جدید است؛ پس بدون نگرانی به سفرتان ادامه دهید، فقط بخندید و شاد باشید.



امید

در تلهٔ امید گرفتار نشوید. کسی خواسته‌هایت را برآورده نمی‌کند، زیرا حقیقت در درون توست.

شنیدم که: صیادی در جنگل گم شد. تا سه روز کسی را ندید و نتوانست کمکی بیابد تا به واسطهٔ آن از جنگل خارج شود. او سه روز بدون آب و غذا مقاومت کرده بود و به خاطر ترس از حملهٔ حیوانات وحشی، نخوابیده بود. دائماً روی درخت‌ها بود و بیدار می‌نشست تا مبادا ناگهان چیزی به او حمله کند.

در روز چهارم، صبح خیلی زود، مردی را دید که زیر درختی نشسته. می‌توانید خوشحالی‌اش را تصور کنید. با سرعت از بالای درخت پایین آمد و به سوی مرد دوید، او را در آغوش گرفت و گفت: «چه خوشبختی بزرگی است که تو را اینجا می‌بینم!»

مرد دیگر نیز او را در آغوش گرفت و با هم به شادمانی پرداختند. مدتی بعد آنها از یکدیگر پرسیدند: «چرا تو تا این حد خوشحالی؟» اولی گفت: «من گمشده‌ام و از اینکه پس از سه روز کسی را می‌بینم، بسیار خوشحالم.»

دومی گفت: «خوب، من هم گمشده‌ام و از اینکه پس از چند روز کسی را می‌بینم، خوشحالم. ولی اگر هر دوی ما گمشده‌ایم، پس شادی‌هایمان بی‌دلیل بوده، زیرا هر دو راه خروج را نمی‌دانیم. و هر دو گم شده‌ایم!»



خواستن

همیشه و در انجام هرکاری، بایستی تلاش و کوشش باشد. در هر زمان و تحت هر شرایطی، با تلاش و کوشش است که غنی‌تر می‌شویم.

داستانی بسیار زیبا ولی بسیار بسیار کهن شنیده‌ام:

روزی مرد کشاورز پیری نزد خدا رفت و گفت: «خدایا، ممکن است که تو خدا باشی و دنیا را خلق کرده باشی، اما کشاورز نیستی و الفبای کشاورزی را نمی‌دانی.»

خداوند گفت: «پیشنهاد تو چیست؟» کشاورز گفت: «یک سال به من زمان بده و بگذار در این یک سال هرچه می‌گویم، همان باشد و بعد ببین چه اتفاقی می‌افتد. خواهی دید که فقر و بدبختی از بین خواهد رفت.»

خداوند با پیشنهاد کشاورز موافقت کرد. طبیعتاً کشاورز بهترین چیزها را درخواست کرده بود. در آن یک سال نه تندری، نه بادهای سهمگین و نه خطری به وجود آمد. همه چیز تغییر کرد و آسان شد و پیرمرد بسیار خرسند بود. وقتی او خورشید می‌خواست، خورشید حاضر بود. وقتی باران می‌خواست، باران حاضر می‌شد. خلاصه هر چیزی که می‌خواست مهیا بود. گندم‌ها از همیشه بلندتر بودند و خلاصه تمامی حساب و کتاب‌ها صحیح بودند. کشاورز نزد خدا رفت و گفت: «ببین! ما اکنون تا ده سال دیگر نیز محصول خواهیم داشت. در این ده سال اگر مردم کار هم نکنند، باز هم فقیر نخواهند شد و غذای کافی خواهند داشت.»

کشاورز از این موضوع بسیار خوشحال بود،ولی خداوند را غمگین دید و پرسید: «چه شده؟ آیا چیزی غلط می‌باشد؟»

خداوند گفت: «وقتی محصول برداشته شود، دیگر گندمی در کار نخواهد بود. دیگر مبارزه‌ای در کار نخواهد بود و تلاشی وجود نخواهد داشت. در نتیجه گندم‌ها ناتوان می‌شوند و ضعیف باقی می‌مانند. طوفان، رعد و برق، تندر و همهٔ اینها لازم هستند زیرا خاک را تکان می‌دهند و محصولات بعدی را قدرتمندتر می‌سازند. پس کمی تلاش و کوشش لازم است.»

این داستان ارزش بی‌اندازه‌ای دارد. اگر تو همیشه خوشحال باشی، خوشحالی معنی‌اش را از دست می‌دهد. مانند این است که کسی بخواهد با گچ سفید عبارتی روی دیواری سفید بنویسد. می‌تواند بنویسد، ولی هیچ کس قادر به خواندن آن عبارت نخواهد بود. شب به روز و روز هم به شب احتیاج دارد. روزهای افسردگی به روزهای شادمانی احتیاج دارند. این همان چیزی است که سعی دارم به تو بگویم. با تلاش و کوشش نبض زندگی یا تضادها و پاکی خالص را می‌توانی ببینی. اگر این مطلب را درک کنی، متوجه می‌شوی که زندگی چه نعمت‌های فراوانی دارد.



عشق

عشق چیزی نیست که بتوان آن را حساب و کتاب کرد یا آن را احتکار نمود. در مورد عشق خسیس نباشید، وگرنه همه چیز را از دست خواهید داد. به جای این کار، بگذارید تا عشقتان شکوفا شود و با دیگران تقسیمش کنید. آن را به همه تقدیم کنید و اجازه دهید تا رشد کند.

پادشاهی سه پسر سه قلو داشت و قصد داشت از بین آن سه، یکی را به عنوان جانشین خود انتخاب کند و این کار برای او بسیار سخت بود، زیرا هر سهٔ آنها بسیار باهوش و شجاع بودند و پادشاه نمی‌توانست به درستی قضاوت کند. پس، از دانشمندی بزرگ جهت یافتن راه حلی مناسب، مشورت خواست.

پس از آن به خانه‌اش بازگشت و سه پسرش را صدا کرد. به هر کدام از آنها کیسه‌ای بذر گل داد و گفت: «من قصد دارم به سفری زیارتی بروم. ممکن است این سفر سال‌ها طول بکشد. می‌خواهم شما را آزمایش کنم، می‌بایستی زمانی که بازگشتم این بذرها را به من بازگردانید. هر کسی از بین شما بهتر از بقیه، از بذرها محافظت کند، جانشین من خواهد شد.» پس از این سخنان، پدر راهی مسافرت شد.

پسر اول با خودش فکر کرد: «من با این بذرها چه می‌توانم بکنم؟» پس از کمی تأمل آنها را درون صندوقچهٔ فولادی خصوصی‌اش گذاشت و در صندوق را قفل کرد و با خود اندیشید که در زمان بازگشت پدرش، آنها را

همانطوری که بودند به او باز خواهد گرداند.

برادر دوم با خود اندیشید: «اگر بذرها را مانند برادرم حبس کنم، آنها خواهند مرد و بذرهای مرده، همان بذرهای اولیه نخواهند بود.» پس به مغازه‌ای رفت و بذرها را فروخت و با خود فکر کرد: «زمانی که پدرم بازگشت به مغازه می‌روم و مجدداً بذرهای جدیدی می‌خرم، در این صورت بذرها، بهتر از روز اولشان خواهند بود و آنها را به پدرم خواهم داد.»

اما برادر سوم بدون هیچ تأملی به باغ رفت و بذر گل‌ها را در همه جا کاشت.

پس از سه سال پدر بازگشت. پسر اولی صندوقش را گشود. همهٔ بذرها مرده بودند و بوی تعفن از آنها برمی‌خاست. پدر گفت: «چی؟ آیا این همان بذرهایی است که به تو داده بودم؟ آن بذرها حتی‌الامکان در رشدشان، گل‌هایی خوشبو بودند. ولی این بذرها متعفن هستند. نه، اینها بذرهایی که من به تو دادم نیستند.» اما پسرک اصرار داشت که اینها همان بذرها هستند. در نهایت پدر گفت: «تو فردی محتکر هستی.»

پسر دوم با عجله به مغازه رفت و بذرها را خرید و بازگشت و آنها را به پدرش پس داد. پدر گفت: «اینها همان بذرها نیستند. فکر تو از برادرت بهتر بود، ولی آن چنان که باید و شاید، شایسته عمل نکردی. تو فردی حسابگر هستی.»

پس پدر با کلی ترس و امید به سمت پسر سوم رفت و گفت: «تو با بذرها چه کردی؟» پسر سوم او را به باغ برد و پدرش دید که در آنجا میلیون‌ها گیاه زیبا و رنگارنگ و خوشبو رشد کرده‌اند. پسرک گل‌ها را نشان پدرش داد و گفت: «اینها همان بذرهایی هستند که شما به من دادید، آنها بسیار سریع رشد کردند، حال من آنها را تمام و کمال به شما بازمی‌گردانم.»

پدر گفت: «تو جانشین من هستی. این همان کاری است که بایستی با

بذرها می‌کردید.»

یک محتکر، زندگی را نخواهد فهمید و ذهنی حسابگر نیز آن را از دست می‌دهد. فقط ذهنی خلاق، قادر است زندگی را بفهمد. گل‌ها زیبایند، آنها هدایای خداوند هستند و نمی‌توان آن‌ها را احتکار کرد. گل‌ها نمایانگر عشقند: عشق را نمی‌توان احتکار کرد. اینکه گل‌ها نماد عشق می‌باشند حتماً تصادفی نیست، بلکه برای هر سنی، کشوری و هر ملتی همین گونه است. عشق همانند گل است، وقتی در شما شروع به رشد کرد، بایستی با دیگران تقسیمش کنید. عشق را هرقدر بیشتر تقدیم و تقسیمش کنید، بیشتر و سریعتر رشد می‌کند. اگر تقسیم عشق در تو دائمی شود، روزی خواهد رسید که تو سرچشمهٔ دائمی و همیشگی عشق لایتناهی می‌شوی.

در اصل عشق یعنی چه؟ در مقام زمینی، عشق فقط جاذبه‌ای جنسی است که بسیاری از انسان‌ها به آن چسبیده‌اند. مشکل عشق مادی این است که هرگز دوام ندارد و اگر با غرایز همراه نباشد، می‌بایست برای چیزهایی که پس از آن پیش خواهد آمد، جشنی بزرگ برپا کنیم و به آنها خوشامد بگوییم. زمانی که ما کامل و بالغ می‌شویم، شروع به تشریح عشق به دیگران می‌کنیم و می‌گوییم که زندگی در کنار غرایز بوده و برای تداوم عشق لازم است که...

عشق بدون توقع و نیاز، شالودهٔ رهایی است. بال‌هایش ما را به بالاترین حد آسمان‌ها می‌برد؛ جایی که حقیقت را احساس کنیم. غرایز، پستی‌های عشق زمینی و فیزیکی است.

تعداد بسیار معدودی از مردم می‌دانند که عشق چیست! بدبختانه نود و نه درصد مردم فکر می‌کنند که عشق همراه با غرایز است یا بعضی‌ها فکر می‌کنند که عشق، فقط غرایز است. در حالی که غرایز کاملاً حیوانی هستند، ولی عشق الهی است.

اگر باهوش باشید و دائماً مراقبه کنید، قادر خواهید بود که غرایز را تبدیل

کرده و وارد عشق شوید. وقتی مراقبه‌تان کامل باشد، عشق می‌تواند تبدیل به دوستی در غم و شادی‌هایتان شود. غرایز همانند بذر هستند، عشق گل است و دوستی در غم و شادی، عطر آن می‌باشد. وقتی عشق شما، فقط هوس و غریزه نیست، وقتی عشقتان فقط یک نیاز نیست، وقتی عشق شما تقسیمی عادلانه است، وقتی عشقتان حقیرانه نیست، بلکه شاهانه است، وقتی عشق شماگیرنده نیست بلکه فقط دهنده است و شادی‌هایش را تقسیم می‌کند، آن گاه شما با افزودن مراقبه به آن، باعث می‌شوید تا به گفتهٔ بودا: «عشق به علاوهٔ مراقبه» عطر خالطش را آزاد کند.



دلسوزی/شفقت

ترحم، احساس حقیقی همدردی با دیگران را ندارد، ولی دلسوزی و شفقت مرکز عشق است که هرچه می‌گیرد، به حالتی از عشق و آگاهی تبدیل می‌نماید.

توجهتان را به حادثه‌ای که در زندگی مسیح اتفاق افتاد، جلب می‌کنم:

او شلاق به دست وارد بزرگ‌ترین معبد اورشلیم شد. شلاق در دست‌های مسیح؟ این معنای همان چیزی است که بودا می‌گوید: «دستی که زخمی نکند، ممکن است زهرآگین باشد.» بله، مسیح شلاقی در دست‌هایش داشت. ولی مشکل همین نبود، شلاق نمی‌توانست سلطه‌ای بر مسیح داشته باشد، زیرا او در آگاهی‌اش بسر می‌برد.

معبد بزرگ اورشلیم پر از راهزن شده بود، راهزنان مکاری که تمامی کشور را اِشغال کرده بودند. مسیح به تنهایی وارد معبد شد و مستقیماً به طرف میزهای صرافی رفت، میزها را برگرداند و پول‌هایشان را بر زمین ریخت. این کار او باعث ایجاد اغتشاش و بی‌نظمی شد و صراف‌ها از هر طرف در حال فرار بودند. آنها تعدادشان بسیار زیاد بود، ولی مسیح فقط یک نفر بود. اما مسیح خشمگین بود، آن هم خشمی آتشین که پذیرش همین مطلب برای مسیحیان مشکل است. چگونه می‌توان آن را توضیح داد؟ زیرا آنها سعی دارند که مسیح را سمبل صلح و آشتی و پرندهٔ معصوم آزادی معرفی کنند.

پس چنین کسی چگونه می‌تواند شلاقی در دست‌هایش داشته باشد؟

چگونه می‌تواند آنقدر خشمگین باشد که میزها را پرت کند و صراف‌ها را از معبد بیرون نماید؟

مسیح انرژی‌ای طوفانی داشت، چراکه صراف‌ها نتوانستند با او روبرو شوند و پا به فرارگذاشتند. کاهنان، بازاری‌ها و صراف‌ها همگی فریاد می‌زدند: «این مرد دیوانه شده است!»

مسیحیان همیشه از بیان این قسمت از زندگی مسیح اجتناب می‌کنند. در حالی که اگر این سوترای بودا را بفهمید، دیگر نیازی به اجتناب نخواهد بود: «دستی که زخمی نکند، ممکن است حامل زهر باشد.» اما معصومین هرگز خسارتی وارد نمی‌کنند.

مسیح حقیقتاً معصوم و بی‌گناه است! او متجاوز، زورگو یا مخرب نیست، بلکه این کارش ناشی از دلسوزی و شفقت اوست. شلاق در دست‌های او یعنی شلاق در دست‌های عشق.



شهامت

این داستان به تو می‌آموزد: وقتی برای شناخت خدا قدمی برداشتی، دیگر نمی‌توانی بازگردی و این، شجاعت و شهامت زیادی می‌طلبد.

روزی صبح خیلی زود، مسیح به کنار دریاچه‌ای رفته بود. در آنجا ماهیگیری تورش را درون آب انداخته بود و خورشید در افق دیده می‌شد. مسیح به کنار ماهیگیر رفت و دستانش را روی شانه‌های ماهیگیر گذاشت، ماهیگیر به او نگاه کرد. مسیح با سادگی تمام به درون چشمان مرد ماهیگیر خیره شد و در یک لحظه، بدون اینکه کلامی رد وبدل شود، مرد ماهیگیر در دام عشق افتاد. چیزی از درون چشمان مسیح ساطع شده بود.

پس از مدتی سکوت، مسیح گفت: «چه مدت وقتت را برای ماهیگیری بیهوده هدر داده‌ای؟ بامن بیا، من راه گرفتن خدا را به تو خواهم آموخت.»

ماهیگیر مرد با شهامتی بود، چراکه تورش را در دریاچه انداخت و بدون اینکه سؤالی بپرسد، به دنبال مسیح به راه افتاد. وقتی از شهر خارج شدند، مردی دوان دوان به آنها نزدیک شد و به ماهیگیر گفت: «کجا می‌روی؟ آیا دیوانه شده‌ای؟ بایستی سریع به خانه‌ات بازگردی! پدر بیمارت درگذشت، باید مقدمات مراسم مذهبی او را برپاکنیم.»

برای اولین بار ماهیگیر با مسیح صحبت کرد وگفت: «استاد، آیا من اجازه دارم که به مدت سه روز به خانه‌ام بازگردم و چنان که باید و شاید مراسمی مذهبی برای پدرم به جا آورم؟»

مسیح گفت: «نگران نباش. در این شهر آدم‌های زیادی مرده‌اند، بگذار مرده را مردگان دفن کنند. تو می‌توانی همراه من بیایی و اگر با من بیایی بازگشتی نخواهی داشت.»

و مرد به دنبال مسیح به راه افتاد.



توبه

آگاه باشید که وقتی اشتباهی می‌کنید، فرصتی برای جبران نیز خواهید داشت. وقتی این را فهمیدید، می‌توانید به حقیقت درونی‌تان رجوع کرده و با قلبتان آشتی کنید واجازه دهید تا از مرکز درونی‌تان، اشک‌هایتان جاری شوند. زیرا اشک قادر است، همه چیز را تغییر دهد.

این روایت «منصور حلاج»، صوفی‌ای که قابل قیاس با هیچ کس نیست، می‌باشد. گفته شده که بسیاری از آدم‌ها در گذشته به سبب گفتن حقیقت به قتل رسیده‌اند. مسیح را به صلیب کشیدند و منصور را قطعه‌قطعه کردند. مصلوبیت او با پاهایش آغاز شد و او هنوز زنده بود. بعد دست‌هایش را قطع کردند، زبانش را بیرون کشیدند، سپس چشمانش را درآوردند و او همچنان زنده بود. در پایان گردنش را زدند. ولی جرم منصور چه بود؟ تنها گناهش گفتن «انالحق» بود. مردم نتوانستند او را تحمل کنند و او را به جرم کفرگویی دستگیر کردند و در میدان شهر قطعه‌قطعه‌اش کردند.

روز اعدام او، هزار نفر دورش جمع شدند و منصور بی‌گناه را زدند و تمسخرش کردند. اما منصور فقط می‌خندید. وقتی پاهایش را قطع کردند، او با خونش وضو گرفت. مردم پرسیدند که این چه کاری است که تو می‌کنی؟ او گفت: «شما چگونه با آب وضو می‌گیرید، جرایم و گناهان ما با خونمان ریخته می‌شوند، پس این خون، مطهر است. من وضو می‌گیرم تا برای نماز مهیا شوم.»

وقتی می‌خواستند دست‌هایش را قطع کنند، او گفت: «یک لحظه صبر کنید! می‌خواهم دعا کنم. بدون دست‌هایم، دعا کردن برایم سخت است.» سپس به آسمان نگاه کرد و گفت: «الهی، نمی‌توانی فریبم دهی! من همین حالا هم تو را درون همهٔ آدم‌های اطرافم می‌بینم. تو به شکل دشمن و قاتل آمده‌ای؟ من فریب نمی‌خورم، زیرا تو می‌توانی هر جا که بخواهی، بیایی. من تو را در همه جا و در همه حال خواهم شناخت، زیرا تو را از درون قلبم شناختم!»

مردم به سر و روی منصور سنگ و کلوخ می‌انداختند و او را مسخره می‌کردند، اما منصور می‌خندید. او ناگهان شروع به گریه کرد، زیرا «شبلی» تنها دوست و شاگردش، گلی برایش پرت کرده بود. مردم گیج شدند و علت گریه‌اش را پرسیدند. منصور گفت: «مردمی که سنگ پرت می‌کنند، نمی‌دانند چه می‌کنند ولی شبلی می‌داند. او سخت بتواند مورد عفو و بخشش خداوند قرار گیرد.»

پس از قتل منصور، وقتی از شبلی پرسیده شد که چرا گلی برای او پرت کردی، شبلی گفت: «من از مردم ترسیده بودم.ترسیدم که اگر چیزی بر سر منصور پرت نکنم، آنها به من حمله کنند. در ضمن سنگ هم نمی‌توانستم بیاندازم، زیرا دانستم منصور بی‌گناه است. در نتیجه در مقابل ترس از خشم مردم تسلیم شدم و گلی برای منصور پرت کردم. منصور از ترس من آگاه بود و به همین دلیل گریه کرد.»

اشک‌های منصور، شبلی را به‌کلی تغییر داد. او برای توبه و تسلیم دلش در راه خدا، حدود دوازده سال اشک ریخت و زحمت کشید. دوازده سال دربدری، خانه به دوشی، گدایی و دائماً اشک ریختن. او در تمامی عمرش در حال توبه کردن بود و می‌گفت: «قاتل منصور من هستم. هیچ کس در دنیا در قبال مرگ او پاسخگو نیست، زیرا من می‌دانستم و می‌توانستم جلو مردم را

بگیرم، اما تسلیم ترس از مردم شدم.»

توبه، اتفاق بسیار عمیقی در شماست و اگر بتوانید اهمیت آن را درک کنید، نه تنها از طریق اشک‌هایتان، بلکه از تمامی سلولهای بدنتان خارج شده و تبدیل به خلوص و پاکی عمیقی می‌شود.

در توبه، گریستن کمکی بسیار بزرگ است. اما در فرهنگ ما جا افتاده که نبایستی مردها اشک بریزند. تحت هر شرایطی هم که باشند، نبایستی اشکی در چشمانشان دید! در مورد زن‌ها نیز، گریستن حکم حیله و نیزنگ را دارد. در حالی که در بیان احساسات و بروز هیجانات فقط با گریستن می‌توانیم خودمان را آزاد کنیم و درد و زخم درونی‌مان را بیرون بریزیم. اگر دردی بخصوص و عمیق داریم و سعی در مخفی کردن آن داشته باشیم، این مسأله می‌تواند ما را سخت، یخ‌زده و جدی نماید. مردم تقریباً شبیه به قالب‌های یخ شده‌اند. آنها در قبال هم هیچ حرارت و عشقی ندارند، زیرا عشق دارای حرارت و گرماست. اگر گرمای عشق وارد بدنمان شود، یخ‌هایمان شروع به آب شدن می‌کنند و وارد وجد و سرور می‌شویم. زیرا شادی سرد و یخ‌زده نیست. برای توبه کردن، اگر گریه نکنیم، پس چگونه می‌توانیم درونمان را خالص و پاک کنیم؟ برای توبه هرگز دیر نیست. گریه کنید و از درونتان اشک بریزید، زیرا اشک‌ها قادرند درونتان را بشویند و آن را از هر زخم و ناخالصی‌ای، پاک نمایند.



بازی

بدان که تمامی کارهای تو، فقط بازی است. پس فقط بازی خودت را انجام بده. اگر بازی تو جنگ است، پس بجنگ. احتیاجی به جدی بودن نیست، فقط بازی‌ات را بکن و متمرکز باش.

جنگ در حال آغاز بود، ارتش‌ها رودرروی هم ایستاده بودند و فقط منتظر علامت حمله بودند، تاجنگ را آغاز کنند. «آرجونا» به میلیون‌ها انسانی که روبرویش بودند، نگاه کرد و با خود اندیشید: «اینها احمق هستند که فقط به خاطر وجود پادشاهی، حاضر به کشتار یکدیگرند. به نظر من سلطنت ارزش کشتن این همه انسان را ندارد.»

این فکر چنان نافذ بود که او کمان مشهورش را انداخت و به کریشنا که ارابه‌ران او بود، گفت: «مرا به جنگل ببر و همان جا رها کن. می‌خواهم انزوا نشینی کنم. بیش از این، پادشاهی را نمی‌خواهم.»

کریشنا با او بحث کرد و متقاعدش نمود که جنگ وظیفه و مأموریت اوست واگر بخواهد کنار گیرد یا فرار کند، ناشی از ترسویی و نامردی او خواهد بود و در نهایت آرجونا را برای جنگیدن آماده کرد.

او به آرجونا گفت: «این جنگ، تصمیم و تکلیف خداست. به هرحال باید اتفاق بیفتد. اگر تو فرار کنی، کس دیگری جای تو را خواهد گرفت و به هرحال جنگ اتفاق می‌افتد. تو فقط مأموری و قصد کشتن این مردم را نداری، بلکه خداوند تکلیف کرده که این مردم بمیرند. آنها به خاطر اعتقادات و

نگاهداری مذهبشان برای به دست آوردن صلح، می‌میرند. پس تو بایستی به مأموریت خودت عمل کنی!»

آرجونا دلایل کریشنا را نمی‌پذیرفت و بحثشان بالا گرفت. کریشنا گفت: «یادت باشد، وقتی کسی را می‌کشی، فقط جسمش را کشته‌ای و روحش نمی‌میرد، زیرا روحش ابدی است. پس چرا نگرانی؟»

در واقع کریشنا سعی داشت به آرجونا بگوید: «در مورد بازی، نگران نباش. اگر جنگجو بودن و جنگیدن قسمتی از بازی زندگی توست، پس بجنگ. فقط متمرکز باش و بدان که این تنها یک بازی است و آن را جدی نگیر.»

برای کریشنا، این یک بازی است. او امروز بازی می‌کند و فردا فراموشش می‌کند، زیرا او می‌داند که همه چیز بازی است. او حقیقتاً آزاد است و آزادی او کامل است. او کاملاً بی‌عیب و نقص است. وقتی تمامی زندگی رؤیا و بازی است، پس چرا بایستی دلواپس بود؟ کریشنا نگران نیست. او بازی‌اش را می‌کند و به آن وابسته هم نمی‌شود.



قلهٔ رهایی

یادگیری ارزشی حیاتی دارد. بایستی در یادگیری انعطاف داشته باشی، اگر این گونه باشید یادگیری‌تان قدرت تبدیل به حقیقت را خواهد داشت.

«ساراها» کاشف «تانترا» بود. همانند «بودیدارما» که کاشف ذن بود. اگر بخواهم پنج بانی خیر انسانیت را نام ببرم، حتماً یکی از آنها ساراهاست. او در «ویداربها ـ ماهاراشترا» که خیلی نزدیک به «پونا» است، متولد شد. او در باغ پادشاه «ماهاپالا» درس برهمنی را آموخته بود. شاه علاقمند بود که ساراها با دخترش ازدواج کند، اما ساراها نپذیرفت و از شاه خواست تا از آنجا برود و مرید استاد دیگری شود.

او شاگرد یک بودایی به نام «سری کرتی» شد. اولین درخواست سری کرتی از ساراها این بود که تمامی آموخته‌هایش را دور بریزد.

سال‌ها گذشت و ساراها مراقبه‌گر بزرگی شد. روزی هنگام مدیتیشن، رؤیایی دید. او دید که در بازاری زنی وجود دارد که در آینده معلم اصلی او خواهد بود. سری کرتی او را در مسیر جادهٔ خداشناسی قرار داده بود، اما معلم حقیقی‌اش یک زن بود. پس نزد سری کرتی رفت و گفت: «شما ضمیر مرا پاک کردید! اینک می‌روم تا کار بعدی‌ام را به انجام برسانم.» سری کرتی در حالی که لبخندی بر لب داشت، وی را بدرقه کرد.

ساراها زن درون رؤیایش را در بازار یافت. آن زن یک تیرساز بود و در آن لحظه در حال تیراندازی بود. زن تیرساز یک سمبول است. ساراها زن را دید،

او زنی جوان، سرزنده، بشاش و پر از زندگی بود. زن کاملاً مجذوب ساختن تیر بود و ساراها خیلی زود متوجه چیز فوق‌العاده‌ای در آن زن شد (زن کاملاً مجذوب کارش بود.)

ساراها با دقتی تمام و کاملاً متمرکز زن را نگاه کرد. تیر آماده شد و زن یک چشمش را بست و چشم دیگرش را باز گذاشت، سپس هدفی نامعلوم را نشانه گرفت و ناگهان چیزی اتفاق افتاد، چیزی مانند برقرار شدن یک ارتباط. در همان لحظه، اهمیت معنوی کار زن بر ساراها نمایان شد؛ او زن را دید. چیزی که مدت‌ها راجع به آن شنیده و بحث کرده یا خوانده و راجع به آن تفکر کرده بود را اینک در عمل می‌دید. پیغام این بود: «در مرکز درونی‌ات مستقر شو.» زن کاملاً مجذوب و در عمل بود. این پیغام دیگری از بوداست: «کاملاً در عمل بودن، آزاد از عمل کردن است، یعنی کاملاً رها بودن.»

زن به قدری مجذوب کارش بود که نوری از او ساطع می‌شد. در همان لحظه ساراها فهمید که مراقبه چیست؟ آن به این معنا نیست که تو هر روز ساعتی مشخص بنشینی و ذکر خاصی را تکرارکنی، بلکه به این معناست که درون زندگی باشی، حتی در هر کار جزئی‌ای که انجام می‌دهی، باید در جذبه باشی؛ جذبه‌ای که دارای اندیشه‌ای عمیق است. حقیقت در درون هر کاری می‌باشد. ساراها با راهنمایی زن تیرساز استاد «تانترا» شد. او مکمل خود را یافت که این اتفاق بسیار کم روی کره زمین رخ می‌دهد. ساراها و زن، عشقی فوق‌العاده نسبت به هم داشتند، عشقی بزرگ، و زن به ساراها تانترا را آموخت.

ساراها ابتدا تمامی دانشش را دور ریخت و حالا او مراقبه را ترک می‌کرد. اینک تمامی اشکال زندگی، مدیتیشن و شکلی از جشن و سرور او شده بود. ساراها و زن تیرساز به محل سوزاندن اجساد رفتند و همان جا با هم زندگی کردند. بسیار سخت است اگر بتوانی به مکانی بروی که فقط در آنجا

مرگ رخ می‌دهد و قادر باشی در همان جا با شادی زندگی کنی! اگر بتوانی از آنجا لذت ببری، پس شادی حقیقی در تو اتفاق خواهد افتاد. در این صورت است که از قید و بند رها می‌شوی.

بازی، واردِ زندگی حقیقی ساراها شد و درون بازی زندگی او، حقیقت معنوی به دنیا آمد.

ئین و یانگ

ئین و یانگ اولین گام است.

خوب گوش کردن، اولین سرّ ورود به معبد خداست. گوش کردن به معنای کنش‌پذیری کامل می‌باشد، تنها در این صورت قادر به گوش کردن خواهید بود. اگر با دقت به کسی گوش کنید، خودتان را فراموش می‌کنید و اگر نمی‌توانید خودتان را فراموش کنید، پس واقعاً گوش نمی‌کنید. همچنین اگر متوجه گوش کردنتان باشید، می‌بینید که فقط در حال تظاهر به گوش کردن هستید. ممکن است سرتان را به علامت تصدیق تکان دهید، یا مواقعی آره یا نه هم بگویید، اما واقعاً گوش نمی‌کنید. زمانی که واقعاً گوش می‌کنید، تبدیل به یک گذرگاه می‌شوید، یک بطن، یک محل پذیرش: پس مؤنث می‌شوید و برای ورود به مؤنث درونتان، بایستی بر نفستان غالب شوید. شما به تنهایی به خدا می‌رسید، یا بهتر است که بگوییم اگر تو وجودت را مکان پذیرش خدا کنی، او می‌تواند در تو ساکن شود. وقتی «ئین» یا پذیرنده می‌شوی، دروازهٔ درونت باز می‌شود و تو فقط باید منتظر باشی. گوش کردن حقیقی دری به سوی تسلیم شدن است.

مبارزه و تضاد بیشتر در مردهاست، زیرا در فرهنگ ما تصمیم‌گیرنده اوست و در واقع او کسی است که به جای دیگران نیز تصمیم می‌گیرد. درحالی که تصمیم‌گیرندهٔ اصلی درون شماست. درون ما، فیمابین دو نوع طرز فکر ـ دریافت‌های بیرونی و حقایق درونی ـ می‌باشد و این پل کوچکی است

که با هستی در ارتباط است. حال اگر این پل به هر دلیلی بشکند، شخص به دو نیمه تقسیم می‌شود، یعنی تبدیل به دونفر می‌شود، یا حالت آدمی دوگانه یا دو شخصیتی پیدا می‌کند یا دچار اسکیزوفرنی می‌شود. این پل، بسیار شکننده است و اگر روزی بشکند، شما تبدیل به دونفر خواهید شد. رفتارهایتان دوگانه خواهد بود.

مثلاً: صبح خیلی زود خوشحال هستید، همه چیز برایتان دوست داشتنی است و عصر همان روز همه چیز با صبح فرق دارد و شما بسیار عصبی هستید، به شکلی که حتی نمی‌توانید صبح را به یاد بیاورید، زیرا صبح افکار درونی عمل می‌کردند، اما حالا افکار دریافتی وارد عمل شده‌اند. اما اگر این پل قوی شود و شخص تبدیل به یکی از آن دو شود، هماهنگی به وجود خواهد آمد. جورج گورژف می‌گوید: «در این حالت فرد متبلور می‌شود، دو فکر یکی می‌شوند؛ ملاقاتی بین زن و مرد درون، ملاقاتی بین ثین و یانگ، ملاقاتی بین چپ و راست بدن، ملاقاتی بین منطق و حقیقت، یا ملاقاتی بین افلاطون و ارسطو صورت می‌گیرد.»

تمامی راه و روش ذن، چگونگی یکپارچگی و کامل شدن و چگونگی دور انداختن حالت اسکیزوفرنی است. ذن به توآموزد تا بتوانی مرکزیت یابی و شفاف شوی. در دنیای اذهان و افکارهای دریافتی، اگر بخواهی «بله» بگویی، بلافاصله «نه» آنجا خواهد بود. در این راه شادی غیر ممکن است، درحالی که در راه ذهن و فکر دریافتی، ناراحتی و درد و غم کاملاً طبیعی و منطقی است.

اگر زن هستید، اجازه دهید تا نیروی مردانه، وارد مؤنث درونتان شود تا اتحادی با روح الهی درونتان ایجاد گردد. اگر مرد هستید، وقت گذر کردن از پیمانِ تقلید شده از نیروی مردانه است، اجازه دهید تا نیروی زنانه وارد مذکر درونتان شود و بگذارید که تمامی انسان بودنتان به بیرون منعکس شود.



شیفتگی

تا جایی که ممکن است عمیقاً به درون عشق فرو روید و اجازه دهید تا الوهیت درونی‌تان تجلی کند. به انرژی مؤنث درونی‌تان اجازه دهید تا شکوفا شود.

«میرا» زن صوفی بزرگی در هند بود، یک شیفتهٔ حقیقی، یک «بهاکتا» که در عشقی پر از جذبه و دیوانه‌وار نسبت به خدا می‌زیست. او یک ملکه بود، ولی روزی ناگهان در خیابان‌ها شروع به رقصیدن کرد. خانواده، فامیل و آشنایانش بلافاصله او را طرد کردند و سعی نمودند تا او را که مایهٔ ننگ خانوادهٔ سلطنتی‌اش شده بود، به قتل برسانند. آنجا یکی از استان‌های باستانی هند به نام «راجستان» بود و در آنجا تعصبات سختی وجود داشت. به هر حال ملکه در آن روزها در خیابان‌ها می‌رقصید و مردم به دورش جمع می‌شدند. ولی آنقدر سرمست از عشق به خدا بود که متوجه شلوغی یا چیزهایی از این قبیل نمی‌شد و همین کارهای او، خانواده‌اش را بیش از حد پریشان و ناراحت می‌کرد.

او شعرهای بسیار زیبایی می‌خواند، چیزهایی که در تمامی دنیا همتا نداشت. زیرا آن شعرها از اعماق قلبش ظهور می‌کرد و او آنها را فی‌البداهه می‌خواند. روزی به همسرش گفت: «آیا باور داری که واقعاً همسرم هستی؟ همسر من کریشناست و تو فقط یک جایگزین بیچاره‌ای.» پادشاه به قدری خشمگین شد که او را از قصر بیرون کرد. ملکه پس از اخراج از قصر، به «ماتورا» رفت. آنجا معبد بزرگ و مشهور کریشنا بود. آن معبد کاهنی داشت

که از سال‌ها پیش قسم خورده بود تا هرگز در زندگی‌اش زنی را نبیند و حال از این قسم او، سی سال می‌گذشت و در این سال‌ها او نه زنی را دیده بود و نه هرگز به زنی اجازهٔ ورود به معبد را داده بود. خود او نیز هیچ وقت از معبد خارج نمی‌شد. وقتی ملکه به مقابل معبد رسید، شروع بـه رقـصیدن کـرد. نگهبانان معبد کاملاً افسون شعرها و رقص ملکوتی او شدند و در نتیجه جلو ورود او به معبد را نگرفتند. پس «میرا» وارد معبد شد. او اولین زنی بود کـه پس از سی سال وارد معبد شده بود.

درون معبد کاهن اعظم مشغول عبادت کریشنا بـود کـه نـاگـهان مـتوجه حضور «میرا» شد. اما نمی‌توانست بابت چیزی که دیده بـود بـه چشـمانش اعتماد کند. یک باره به خود آمد، دیوانه شد و فـریاد زد: «ای زن، از ایـنجا خارج شو! برو بیرون. آیا نمی‌دانی که هیچ زنی اجازهٔ ورود به ایـن مـعبد را ندارد؟» میرا خندید و گفت: «چرا، از سال‌ها پیش می‌دانستم. به غیر از خدا که جنسیت ندارد، طبیعت درونی همه مؤنث است، حتی تو! آیا پس از سی سال عبادت کریشنا، هنوز هم فکر می‌کنی که مذکر هستی؟»

این حرف میرا باعث شد تا چشمان کاهن اعظم باز شود. بر روی پاهای میرا افتاد و گفت: «تا قبل از این، چنین آگاهی‌ای را دریافت نکرده بودم، اما حالا توانستم ببینم و درک کنم که حقیقت همین است.»

در راه رسیدن به انتهای جادهٔ تکامل، در هر کجای جادهٔ مدیتیشن و عشق که باشی، مؤنث خواهی شد. عشق میرا یک عشق طبیعی و انسانی است. میرا نیازی ندارد، هیچ چیزی هم از کریشنا نمی‌خواهد، او فقط بـرای بـخشیدن عشق می‌رود. اگر برای دلش می‌خواهد بخواند، می‌خواند و اگر برای عشق به خدا می‌خواهد برقصد، می‌رقصد! او هیچ چیزی برای خودش نمی‌خواهد، فقط می‌بخشد و در قبال این بخشش هزاران برابر بـه دست مـی‌آورد و ایـن حقیقتاً فوق‌العاده است.

اگر می‌خواهی همانند میرا باشی، بایستی ابتدا از عشق انسانی پر شوی،

در غیر این صورت خدا فقط در فکر تو یا هوس زودگـذرت خـواهـد بـود. وابستگی‌هایت را ببین و بدان کـه مـحدودیت‌های انسـانی از هـمانجا آغـاز می‌شود. منهای وابستگی‌ها و محدودیت‌هایت، عشق را در هـر شکـلی کـه دیدی، به هر طریقی که ممکن است وارد آن شو.

اول وارد خوشی‌ها و بعد وارد ناراحتی‌های عشق انسانی شو. به خودت این فـرصت را بـده تـا در مسـائل ایـن‌چنین انسـانی، پـخته شـوی. عـلم ذن می‌خواهد که شما زندگی کنید. نبایستی چیزهای غیر مـمکن را آرزو کـنید، زیرا در این صورت ممکن‌ها را از دست خواهید داد. اجازه بدهید ممکن‌ها کاملاً انجام شوند. آن‌گاه غیرممکن‌ها نیز ممکن خواهند شـد، زیـرا تـو بـه مراحل بالاتر صعود می‌کنی و می‌توانی این صلاحیت و قابلیت را بـه دست آوری.

در وفور و فراوانی با اشتیاق زندگی کنید، نه در حداقل چـیزهایی کـه از کودکی‌تان به شما دیکته شده است. شما بایستی در بیشترین‌ها و لبریز از برکات زندگی، زندگی کنید تا بتوانید آنها را با دیگران نیز تقسیم کنید. برکات، دعاهای خیر تان، خلسه و وجد و سرورتان نبایستی مختص خودتان بـاشد، بلکه بایستی شکوفا شود و عطر آن همه جا پخش شود.

اغلب مردم فکر می‌کنند که عشق، از خارج وارد قلبشان می‌شود. از نظر آنها عشق واقعی وجود ندارد یا اگر هم باشد، واقعی نیست، بلکه دروغ یـا شایعه است و این مطلب را شما بارها و بارها شنیده‌اید. مردم عشق را بـلد نیستند، زیرا هرگز به درون قلبشان وارد نشده‌اند. اما یک مراقبه‌گر، حتماً به قلبش می‌رسد، او حتی وارد حقیقت درونی‌اش می‌شود و در آنجا نـاگـهان انفجاری از عشق و شفقت و شادی و تبرک در او طلوع خواهد کرد که قلبش را می‌گشاید.

این همان عشق و شفقت واقعی است: رقصتان، شادی‌تان و خنده‌هایتان را با غریبه‌ها هم تقسیم کنید، اشراقتان را با آنها تقسیم کنید.

هوش



برای دست یافتن به هرچیزی، به هوش درونی‌ات نگاه کن.

یک روز غروب، مردم «رابیا» را دیدند که در کنار کلبه‌اش به دنبال چیزی می‌گردد. مردم به دورش جمع شدند و از او پرسیدند: «چه شده است؟ آیا چیزی گم کرده‌ای؟» پیرزن گفت: «آری، به دنبال سوزنم می‌گردم.»

پس همه آمدند تا کمکش کنند. عده‌ای از مردم سؤال کردند: «رابیا، خیابان بزرگ و کم‌نور است، به زودی هم شب فرا می‌رسد. سوزن نیز جزو اشیای ریز می‌باشد، آیا دقیقاً می‌توانی بگویی که سوزن کجا افتاده است؟»

رابیا گفت: «سوزن داخل خانه‌ام افتاده است.» مردم گفتند: «آیا دیوانه شده‌ای؟ اگر سوزن را درون خانه گم کرده‌ای، پس چرا اینجا به دنبالش می‌گردی؟!»

پیرزن گفت: «آخر اینجا نور هست ولی درون خانه‌ام نوری نیست.» مردم باز هم پرسیدند: «اگر سوزن اینجا گم نشده، در صورتی هم که اینجا نور باشد، پس چطور می‌توانیم آن را اینجا بیابیم؟ راه صحیح این است که نور را به درون خانه‌ات ببری و همان جا سوزن را بیابی.»

رابیا خندید و گفت: «در مورد چیزهایی این چنین ریز و کوچک شما باهوشید، پس کی می‌خواهید از هوشتان در جهت زندگی درونی‌تان استفاده کنید؟ من می‌بینم که همگی شما آن را در بیرون از خودتان می‌جویید. در این ارتباط من تجربهٔ خود را دارم، ولی این شما هستید که درونتان را گم کرده‌اید.

از هوشتان استفاده کنید. چرا در دنیای بیرونی به دنبال نعمت و برکت می‌گردید؟ آیا آن را در بیرون از خودتان گم کرده‌اید؟»

مردم مات و مبهوت ماندند و رابیا به درون خانه‌اش رفت.

نباید در بیرون از خود، به دنبال حقیقت گشت. وقتی بر روی دنیای خارج از خودت تمرکز می‌کنی، اصولاً دچار قضاوت ذهنی می‌شوی؛ این خوب است یا آن بد است، من این را می‌خواهم و آن یکی را دوست ندارم و...

همین قضاوت‌ها ما را در دام فریب‌ها و توهمات نگاه می‌دارند. تنها تفاوت بین توهم و حقیقت همین است: اجازه دهید تا عمیقاً به درون حقیقت فرو بروید، اما رؤیاها و توهمات، به تو اجازهٔ رفتن به عمق را نمی‌دهند.

به نظر من بزرگ‌ترین نعمتی که به بشریت داده شده، این است که او استعداد و ظرفیت «عمق» را دارد. منطق، دشمن شماست. زیرا ریشهٔ عمیق شدن را قطع می‌کند. رؤیاها و توهمات عقل و ذهنتان، همانند پارچه‌ای هستند که بر روی آگاهی‌تان کشیده شده است.

زنده‌دلی اهمیت بسیاری دارد و قادر است واقعیت را به شما نشان بدهد. در این راه درک و احساسات نورانی شده و توهمات غیر واقعی بودنشان را نشان می‌دهند و شما به راحتی خواهید توانست آنها را تشخیص دهید.

ذهن خودرأی و مستبدتان را دور بیاندازید، به درونتان بازگردید. آن وقت است که قادر خواهید بود در حقیقتِ عمیقِ درونی‌تان استراحت کنید، جایی که حقیقت و رؤیا تفاوت دارند.

بازآ، بازآ، هر آن که هستی بازآ

استاد همیشه آمادهٔ پذیرش هر کسی با هر وضعیتی است. اینکه چه کسی می‌آید یا دارای چگونه موقعیتی است، برای او مهم نیست. استاد همیشه آماده است.

این گفتهٔ بسیار زیبا از «جلال‌الدین رومی» یکی از بزرگ‌ترین اساتید صوفی است. آن را با قلبتان دریابید:

بازآ، بازآ، هر آن‌که هستی بازآ.
سرگردان، نمازگذار، مؤمن و عاشق آموختن
هیچ‌کدام مهم نیستند
ما کاروان یأس و ناامیدی نیستیم!
بیا!
حتی اگر اهدافت را می‌شکنی
در هزاران زمان
بازآ، بازآ، هر آن‌که هستی بازآ.

استاد میزبانی است که هرگز از پذیرفتن کسی امتناع نمی‌کند، یعنی نمی‌تواند این کار را بکند. اگر پس از خستگی از سفر و آفتاب داغی که مدام برسرت می‌تابد، به زیر درختی سایه‌دار بروی و درخت تو را نپذیرد و پناهت ندهد، چه خواهد شد؟ هرگز چنین اتفاقی نیفتاده و نخواهد افتاد. زیرا درخت همیشه آماده است تا تو را در زیر سایه‌اش پناه دهد و با میوه‌هایش،

گل‌هایش و عطر و بوی خوششش از تو پذیرایی کند.

اگر به بعضی‌ها بگویم: «اول برو سانیاس لایقی شو، بعد نزد من بیا!» همانند این خواهد بود که تو نزد پزشکی بروی و او به تو بگوید: «شرایط پذیرش تو برای دریافت دارو از من، فقط این است که تندرست و سالم نزدم بیایی. من هرگز داروهایم را برای آدم‌های بیمار به هدر نمی‌دهم.»

اینکه چه کسی می‌آید مهم نیست، استاد همیشه آمادهٔ پذیرش است. زیرا یک استاد حقیقی کسی است که خودش است. همهٔ حرکات و گفتارش، انعکاسی از روشن‌بینی اوست. او هیچ چیز مخفی‌ای ندارد و حتی در راهش نیز، آرزومند چیزی نیست. تمامی شاگردانی که اطرافش هستند، جذب الهامات او که با تمثیل‌هایش مطرح می‌کند، می‌شوند. شاگردانش، در چشمان او انعکاس حقیقی خود را می‌یابند و در سکوتش، حقیقی بودن درون خود را می‌یابند. یک استاد حقیقی با شاگردانش بسیار خوش‌برخورد است، دانشش را کاملاً با آنها تقسیم می‌کند و دائماً آنها را راهنمایی می‌نماید. اگر شما استادی حقیقی بیابید، خیلی مورد لطف خداوند قرار گرفته‌اید. در غیر این صورت به دنبال چنین استادی بگردید. از او جاری بودن را بیاموزید. بودا همیشه می‌گفت: «چاراوتی ـ چاراوتی.» یعنی همیشه جاری باشید.

اساتید قصد آموزش حقیقت را ندارند، زیرا هیچ راهی برای آموزش حقیقت وجود ندارد. حقیقت ماورای آموزش است، نوعی انتقال است، نوعی همزمانی، نوعی انرژی.

در تماس با استاد بایستی عشقی بزرگ، ایمانی قوی و قلبی گشوده داشته باشید. تو نمی‌دانی که هستی؛ به آن ناآگاهی. ولی استاد حقیقی، به چه کسی بودن خودش، کاملاً آگاه است. تو همانند کرم درخت هستی (بودیساتواس).

رابطهٔ شاگرد/ استادی، همان رابطهٔ فیمابین درخت/ پروانه است. پروانه نمی‌تواند ثابت کند که کرم درخت قادر به پروانه شدن است، یعنی هیچ راه منطقی‌ای برای آن وجود ندارد. اما کرم درخت پس از مدتی کرم درخت بودن، پروانه می‌شود و درک مدت زمان کرم درخت بودن تا پروانه شدن، می‌تواند بیانگر حقیقت پروانه شدن باشد و این امکان‌پذیر است.



کار

از زیر بار مسئولیت‌هایت شانه خالی نکن! درکارهایی که انجام می‌دهی جدی و ثابت قدم باش. هر کاری که در حد توانایی بشر است را انجام بده. سعی کن در انجام مسئولیت‌هایت درگیری نداشته باشی. مأیوس نشو و به کارهایی که می‌کنی اعتماد کن و اجازه بده تا خارج از هرگونه وابستگی‌ای، عبادت‌گونه شوند.

استادی با شاگردش سفر می‌کرد و شاگرد شتری به همراه داشت. آنها شب را با خستگی به کاروانسرایی رسیدند. بستن شتر، وظیفهٔ شاگرد بود، اما او بدون هیچ گونه نگرانی‌ای، شتر را به حال خود رها کرد و دعا کرد: «خدایا، مراقب شتر باش.» و خوابید.

صبح روز بعد شتر نبود. کسی نمی‌دانست که گمشده یا دزدیده شده است. استاد پرسید: «شتر کجاست؟» شاگرد پاسخ داد: «نمی‌دانم، از خدا بپرس. من خیلی واضح و دقیق از خدا خواسته بودم تا مراقب شتر باشد، پس نبایستی پاسخگو باشم. در ضمن این را تو به من یاد دادی که به خدا توکل کن. خوب، من هم توکل کردم.»

استاد گفت: «به خدا توکل کن، اما اول شترت را ببند، چرا که خدا دست‌هایی بجز دست‌های تو ندارد. اگر خدا بخواهد شتر را ببندد، از دست‌های تو استفاده می‌کند، زیرا او دست‌های دیگری ندارد، ضمن اینکه این شتر مال شماست! بهترین، راحت‌ترین و کوتاه‌ترین راه، استفاده از

دست‌هایت می‌باشد. تو می‌بایست هر کاری که می‌توانی را انجام دهی، بعد از آن هر اتفاقی افتاد، آن را تمام و کمال بپذیر.»

معنای بستن شتر این است: «هرکاری از دستت برمی‌آید را انجام بده، از زیر بار مسئولیت‌هایت شانه خالی نکن، پس از آن به خدا توکل کن تا اتفاق یا مشکل دیگری پیش نیاید.»

فاعل حقیقی خداست و تو فقط وسیله‌ای در دست‌هایش می‌باشی. مؤمنان حقیقی هر کاری که در حد توانایی بشر هست را انجام می‌دهند و به همین دلیل مشکلی برایشان به وجود نمی‌آید، زیرا بدون هوس رسیدن به نتیجهٔ مطلوب، کارشان عبادت گونه می‌شود. وقتی توکل می‌کنی، دیگر یأس و ناامیدی وجود ندارد. اما عمل کردن به وظایف بشری‌ات، کمک می‌کند تا زنده باقی بمانی؛ زندهٔ حقیقی.

تنبل بودن و به خدا توکل کردن، بسیار راحت و آسان است. وقتی تنبل هستید، که این خود درکی غلط و منفی است، احساس کندی، بی‌انرژی بودن، خواب‌آلودگی و مرگ می‌کنید. اما وقتی در عمل هستید، لبریز از انرژی می‌شوید که این درک حالتی مثبت است. خواب آلوده نمی‌باشید، بلکه لبریز از انرژی و کاملاً هوشیارید، نمرده‌اید، زیرا حقیقتاً زنده‌اید.

ذهن شما قادر است تا جایی که بخواهد شمارا بفریبد: او تنبلی‌تان را توجیه می‌کند. می‌تواند به تو بگوید: «تو دیگر استاد هستی.» یا «تو حقیقی شده‌ای.» با این افکار شما هیچ کس را نفریفته‌اید، بلکه خودتان را با هوشیاری کامل، فریفته‌اید.

به فردا موکول کردن کارها حماقت است. چرا امروز نه، برای فردا هم بایستی فردا تصمیم بگیرید. آیا فکر می‌کنید که فردا برای انجام کارهایتان از امروز بهتر است؟ آیا فکر می‌کنید فردا، سرزنده‌تر و بشاش‌تر از امروزید؟ آیا تصور می‌کنید فردا جوان‌تر و سرحال‌تر از امروز هستید؟ فردا پیرتر از امروز

خواهید بود، پرتجربه‌تر و زرنگ‌تر، با مهارتی بیشتر و مرگ نزدیک‌تر، تردیدتان شدیدتر و ترسوتر خواهید بود. هرگز کاری را به فردا موکول نکنید. کسی چه می‌داند؟ شاید فردا هرگز نیاید! اگر می‌خواهید تصمیمی بگیرید، همین حالا این کار را بکنید.

هوشیاری‌ات را کامل کن، کارهایت را به بیکران‌ها موکول نکن.



صدای خنده

اگر افسردگی‌ات را به شادی تبدیل کنی، قادر خواهی بود که حتی مرگت را به جشنی تبدیل نمایی. خندهٔ بلند، تغییری بی‌اختیار است که مسری می‌باشد. برای ایجاد تأثیر خندهٔ بلند به هیچ چیز دیگری نیاز نیست.

دربارهٔ سه قدیس خندان داستانی شنیدم:

هیچ کس نامشان را نمی‌داند، فقط همه می‌دانند که آنها سه قدیس چینی خندان بودند، زیرا آنها کلامی بر زبان نمی‌آوردند، فقط کارشان خندیدن بود و برای اشاعه خنده، از شهری به شهر دیگر مسافرت می‌کردند. در بازار هر شهری توقف می‌کردند و می‌خندیدند و از شدت خنده شکم‌هایشان را می‌گرفتند. این کار آنها مسری می‌شد و تمامی اهالی بازار به خنده می‌افتادند و برای چند دقیقه، دنیای جدیدی به روی مردم باز می‌شد و برخی از آنها درمی‌یافتند که: «تو هم می‌توانی تغییر کنی.» و این خود، نکته‌ای کلیدی است.

باری، در یکی از دهکده‌ها اتفاقی افتاد. یکی از آن سه نفر مرد. مردم آن دهکده گفتند: «اینک این دو قدیس به مشکل برخوردند، زیرا دوستشان مرده و اکنون بایستی به جای خنده، سوگواری کنند.»

اما آن دو نفر می‌خندیدند، می‌رقصیدند و مرگ دوستشان را جشن گرفته بودند. مردم گفتند: «این دیگر بی‌حرمتی و افراط است. وقتی کسی می‌میرد، خندیدن و رقصیدن گناه است. آنها با این کارشان به دوستشان بی‌احترامی می‌کنند.»

اما آن دو نفر گفتند: «شماها واقعیت را نمی‌دانید. ما سه نفر همیشه فکر می‌کردیم که کدام یک از ما زودتر خواهد مرد. این مرد موفق شد و ما شکست خوردیم. او تمامی زندگی‌اش را با ما خندیده است. چگونه می‌توان با چنین کسی با چیزی به غیر از خنده وداع کرد؟ چون اگر ما نخندیم، حتماً او به ما خواهد خندید و فکر خواهد کرد که ما احمقیم و به تلهٔ غم و اندوه افتاده‌ایم. در ضمن، چطور ممکن است خنده بمیرد؟ ما نمی‌بینیم که او مرده باشد؟»

طبق سنت چینی‌ها بدن مرده را بایست سوزاند. پس مردم گفتند: «ما او را طبق تشریفات مذهبی‌مان خواهیم شست تا برای سوزاندن آماده‌اش کنیم.» اما دو دوست گفتند: «او وصیت کرده که هیچ مراسمی برایش به جا نیاوریم، او را شست و شو ندهیم و لباس‌هایش را عوض نکنیم. فقط او را بسوزانیم. ما هم تصمیم داریم تنها خواستهٔ او را اجابت کنیم.»

در نتیجه مردم بدون هیچ مراسم یا شست و شو یا تعویض لباس، او را بر روی هیزم‌ها گذاشتند و هیزم‌ها را آتش زدند. ناگهان اتفاقی افتاد که هیچ کس حتی تصورش را هم نمی‌کرد. پیرمرد حقه‌باز، در زیر لباس‌هایش فشفشه و لوازم آتش‌بازی پنهان کرده بود. به همین دلیل به محض آتش گرفتن هیزم‌ها، همه جا غرق در آتش‌بازی و نور و شادی شد.

تمامی مردم دهکده به خنده افتادند و به همراه دو قدیس خندان، آنها نیز به شادی و پایکوبی پرداختند.

آنجا مرگی در کار نبود، بلکه زندگی جدیدی آغاز شده بود. مرگ در جدیدی را می‌گشاید. وقت آن است که زندگی را با شادی و خنده همراه کنید. خشک، جدی و بی‌روح نباشید. با همین کار کوچک، تمامی بار مسئولیت‌هایی که بر روی دوشتان سنگینی می‌کنند، از بین خواهند رفت. تمامی ترس از مرگ، عشق، بدبختی و... همگی نابود می‌شوند. کسی که

تصمیم می‌گیرد زندگی‌ای بدون درد و غم و بدون هیچ سنگینی‌ای داشته باشد، در واقع به قدری سبک می‌شود که قادر به پرواز در آسمان‌ها نیز خواهد بود.

ذن تمامی لغات جدی را دور می‌ریزد و لغاتی پر از خنده و شادی به وجود می‌آورد. به طوری که سیر و سلوک تمامی اساتید ذن، توأم با رهایی و آزادی و از معصومیت کودکانه‌ای برخوردار است. پیشنهاد ذن به آدم‌های جدی این است که به جای واژه‌های خودشان، از واژه‌های علم ذن استفاده کنند.

آیا تا به حال درخت مضطرب یا پرنده‌ای دیده‌اید که از پرواز کردنش نگران باشد؟ آیا تا به حال حیوانی عصبی دیده‌اید؟ نه، زیرا زندگی آنان مانند ما نیست. کسانی که فکر می‌کنند باهوش و عاقل هستند، همیشه مشکل‌دار یا مشکل‌ساز هستند. این هوش، باعث بیماری‌شان می‌شود. پس هوش نمی‌تواند کمکتان کند، چراکه بیشتر شبیه به یک عارضه و بیماری است. هیچ گاه در هیچ چیزی افراط نکنید. در تقویمتان به دنبال برنامه‌ریزی‌های دست و پاگیر نباشید، خودتان را در دردسرهای ذهنتان نیندازید.

جشن حقیقی، از عمقِ درونی شاد و سرحال طلوع می‌کند. شادی در هر لحظه و هر کجا ممکن است اتفاق بیفتد. اگر افسردگی‌ات را به شادی تبدیل کنی، پس توانایی تبدیل مرگ به زندگی جدید و پر از شادی را نیز خواهی داشت. پس تا هنوز وقت داری این هنر را بیاموز.

پایان

پایان

www.oshods.com